SAN FRANCISCO PUBLIC LIBRARY
3 1223 10814 1285

AYNE W. DYER

Minh triết Xưa & Nay

Chân lý vĩnh cửu của đời sống hàng ngày

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

https://tieulun.hopto.org

SÁCH LIÊN KẾT XUẤT BẢN
& ĐỘC QUYỀN PHÁT HÀNH

Tủ sách:

Khoa học xã hội & nhân văn

Trân trọng giới thiệu sách đã phát hành:

https://tieulun.hopto.org

MINH TRIẾT XƯA VÀ NAY

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

Wayne W. Dyer

Biên dịch: THẾ ANH

Minh Triết Xưa & Nay

Những chân lý vĩnh cửu của đời sống hàng ngày

VĂN HÓA

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

https://tieulun.hopto.org

3 1223 10814 1285
https://tieulun.hopto.org

Lời tác giả

Trong tâm tưởng của mình, tôi cố hình dung ra thế giới của những ngày xưa ra sao. Thế rồi bản thân tôi bị mê hoặc bởi những gì mà các tiền nhân cảm nhận, rồi tưởng tượng về Đức Phật, Chúa Jesus, Pythagore, Michelangelo, Shelley, Shakespeare, Emerson và nhiều người khác mà tôi đã kính trọng như những người thầy. Những con người này đã dẫn dắt tôi về mặt tinh thần, đã bước chân trên cùng mặt đất, uống cùng dòng nước, tản bộ dưới cùng ánh trăng, sưởi ấm dưới cùng mặt trời như bản thân tôi, làm tôi thật sự phấn khích.

Trong một chừng mực nào đó, tất cả chúng ta, cư dân trên Trái đất này, đều có quan hệ với tiền nhân, theo cách này hay cách khác. Quyển sách này sẽ minh chứng cho luận cứ trên. Chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu xem những nhà thông thái đó đã truyền lại những gì? Những điều họ quan sát được, những bài học vĩ đại nhất về cuộc sống chứa đựng trong những bài văn, thơ ca, bài phát biểu mà họ đã để lại. Dù họ đã sống ở một thời điểm khác trong điều kiện rất khác với chúng ta, họ vẫn có nhiều điều đáng để chúng ta học hỏi.

https://tieulun.hopto.org

Tôi chọn được 60 vị hiền giả sáng chói, những người mà tôi ngưỡng mộ và kính trọng, cho cuốn sách này. Tôi khuyên bạn nên dành trọn hai tháng cho tâm hồn mình, bằng cách đọc mỗi ngày một nhân vật và cố gắng ứng dụng những chỉ dẫn. Bạn hãy tham khảo 60 chủ đề ở mục lục nếu cần một động lực về sự kiên nhẫn, lòng khoan dung, lòng tốt, Thiền, sự tha thứ, sự khiêm tốn, sự lãnh đạo, lời nguyện cầu hay bất cứ vấn đề gì mà các bậc tiền nhân đề cập.

Theo tôi, đây cũng là cách để học thơ ca và văn xuôi. Hãy để chúng đến thật sống động và tỏa sáng trong tâm trí bạn. Tất cả chúng ta đều biết ơn những vị tiền nhân, họ đã làm cho cuộc sống này ý nghĩa hơn. Tôi khuyến khích bạn hãy ứng dụng ngôn ngữ trái tim trong *Minh triết xưa và nay* vào cuộc sống của mình. Hy vọng cuộc sống của bản thân bạn sẽ rẽ sang bước ngoặt mới.

Wayne W. Dyer

https://tieulun.hopto.org

Suy ngẫm

Hãy học cách tĩnh tâm.
Hãy để tâm trí mình lắng đọng và thăng hoa.

PYTHAGORE (580–500 TCN)

Là nhà triết học, toán học người Hy Lạp. Pythagore đặc biệt quan tâm đến việc nghiên cứu toán học liên quan đến khối lượng, phép tính và lý thuyết âm nhạc.

Tất cả những đau khổ của con người
đều xuất phát từ cuộc sống bị xáo động.

BLAISE PASCAL (1623–1662)

Blaise Pascal, nhà triết học, khoa học, toán học, nhà văn người Pháp. Những chuyên luận của ông đã góp phần bổ ích vào các lĩnh vực thủy động học và hình học thuần túy.

Đây là lần đầu tiên trong tuyển tập, tôi nêu bật hai tác giả cùng lúc trong cùng một chủ đề. Tôi chọn hai người sống cách nhau hai thiên niên kỷ. Cả hai lúc sinh thời đều được xem là những người hiểu biết nhất trong lĩnh vực toán học và khoa học.

Pythagore, những bài viết của ông chịu ảnh hưởng từ tư tưởng của Plato và Aristotle, người có công lớn cho sự phát triển của toán học và cả triết học luận lý phương

https://tieulun.hopto.org

Tây. Blaise Pascal, nhà toán học, vật lý học, và là một triết gia nổi tiếng người Pháp, sống sau Pythagore hơn một thiên niên kỷ, được xem là một trong những người có tư tưởng khoa học độc đáo. Ông có công trong việc phát minh ra ống tiêm, lực hơi nước, và máy tính đầu tiên. Định luật Pascal về áp suất ngày nay vẫn còn được giảng dạy khắp nơi trên thế giới.

Pascal từng nói: "Tất cả những khổ đau của con người đều xuất phát từ cuộc sống bị xáo động". Còn Pythagore viết: "Hãy học cách tĩnh tâm. Hãy để tâm trí bạn lắng đọng và thăng hoa". Cả hai đều nói đến tầm quan trọng của sự yên tĩnh và giá trị của Thiền trong cuộc sống, dù bạn có là một kế toán hay là một thiền nhân. Họ đã gửi đến chúng ta một thông điệp quan trọng về cách sống mà chưa được khuyến khích nhiều trong nền văn minh của thế hệ chúng ta: Cuộc sống sẽ có nhiều giá trị lớn lao nếu biết dành thời gian để tĩnh tâm. Nếu bạn muốn xua đi những phiền não, hãy học cách tĩnh tọa trong phòng và tập Thiền.

Người ta đã kiểm chứng là trung bình mỗi ngày một người có khoảng 60 nghìn suy nghĩ. Vấn đề ở chỗ 60 nghìn suy nghĩ của hôm qua sẽ trùng với 60 nghìn suy nghĩ của ngày mai. Ngày qua ngày, tâm trí của chúng ta đầy dẫy những chuyện không đâu. Học cách tĩnh tâm và tập Thiền sẽ giúp chúng ta tìm được lối đi để bước vào khoảng không giữa những suy nghĩ. Bạn có thể cảm thấy tinh thần mình tĩnh lặng hoàn toàn ở một cõi riêng mà không thể lý giải được. Bất kỳ ảo tưởng nào của bạn về sự riêng tư cũng không còn. Tuy nhiên, đối với nhiều người, yên lặng là thể hiện bối rối và là một nhược điểm

https://tieulun.hopto.org

xã hội. Cho nên, họ học cách để lấp đầy những khoảng trống này, cho dù nó có thực hay không. Những phút lặng yên trên xe hay trong một bữa ăn tối bị cho là những giây phút lúng túng, trong khi đó những người giỏi giao tiếp biết cách phá vỡ sự yên tĩnh này. Thế là họ cứ duy trì sự giao tiếp bên trong giống như bên ngoài. Tuy nhiên, lúc rơi vào trạng thái yên tĩnh đó, thầy Pythagore khuyên chúng ta hãy để tâm trí của mình lắng nghe và tĩnh lặng. Sự bối rối sẽ qua đi và chúng ta sẽ được chỉ dẫn. Thiền cũng sẽ tác động đến những hoạt động bình thường của chúng ta. Việc tập Thiền hằng ngày là điều duy nhất làm cho tinh thần minh mẫn hơn, giúp cơ thể tráng kiện, làm việc hiệu quả và đạt được một sự nhận thức cao, những mối quan hệ sẽ trở nên tốt hơn, và bạn cảm thấy mình được Thượng Đế thương yêu hơn.

Tâm trí con người như hồ nước, bạn nhìn thấy tất cả những dao động trên bề mặt. Thế nhưng bề mặt chỉ là một phần, còn sâu bên dưới vẫn là sự tĩnh lặng. Vấn đề bạn muốn khám phá là cấu trúc thật của hồ, cũng như trí tuệ của mình. Bằng cách đi sâu tìm hiểu bên dưới bề mặt, bạn sẽ gặp những khoảng không giữa các ý nghĩ. Nơi đây bạn có thể bước vào các khoảng cách. Khoảng cách trống rỗng hoàn toàn hay chỉ là sự lặng yên, và không thể phân chia. Cho dù chúng ta chia cắt nhỏ sự lặng yên bao nhiêu cũng chỉ đạt được sự lặng yên. Ngay lúc này thì điều đó nghĩa là gì? Chắc hẳn đó là thực thể của Thượng Đế, chúng không thể bị phân chia từ thể thống nhất.

Hai nhà khoa học tiên phong này, những nghiên cứu của họ về bản chất của vũ trụ vẫn còn đang được giảng

https://tieulun.hopto.org

dạy ở các trường đại học. Họ vật lộn với những bí mật của năng lượng, áp suất, toán học, không gian, thời gian và bản chất của vũ trụ. Thông điệp của họ để lại cho chúng ta hoàn toàn giản đơn. Nếu bạn muốn tìm hiểu vũ trụ, hay thế giới riêng tư của chính bản thân mình; nếu muốn biết tất cả hoạt động như thế nào, bạn hãy lặng yên và đối mặt với những sợ hãi, một mình ngồi yên tĩnh trong phòng, và đi vào bên trong những tầng suy nghĩ của mình.

Mục đích của tôi trong bài tiểu luận ngắn này là nói về giá trị của việc tập Thiền, không hướng dẫn bạn về cách tập. Có rất nhiều khóa học nghiên cứu, thực hành và những hướng dẫn bằng hình ảnh. Mục đích của tôi ở đây nhằm nhấn mạnh việc tập Thiền không chỉ dành cho những người tìm kiếm sự yên bình về tinh thần; những người muốn trải qua hàng giờ, hàng ngày đắm chìm trong sự trầm ngâm sâu sắc, không chú ý đến hiệu quả và trách nhiệm xã hội. Luyện tập Thiền được những người sống bằng niềm tin lẽ phải, những nhà nghiên cứu, những người theo học thuyết và người tin tưởng định luật Pascal hưởng ứng. Có thể bạn cũng cảm thấy như Pascal khi ông viết: "Sự yên lặng vĩnh cửu của những khoảng không vô tận làm tôi kinh sợ".

Dưới đây là vài gợi ý giúp bạn vượt qua sợ hãi và học cách tĩnh tọa trong phòng:

- Thực hành điều tiết hơi thở theo cách hướng mình vào trong tiềm thức lặng yên. Bạn có thể thực hành việc này trong những buổi họp, trao đổi, thậm chí ngay trong những bữa tiệc. Chỉ cần chú ý và theo nhịp thở của mình trong vài giây, lặp lại nhiều lần trong ngày.

https://tieulun.hopto.org

- Dành thời gian trong ngày ngồi trong phòng một mình và quan sát tư tưởng của bản thân. Cố giữ những dòng suy nghĩ khác nhau, đi vào, thoát ra và đi đến suy nghĩ kế tiếp. Ý thức về hoạt động mãnh liệt của tư tưởng sẽ giúp bạn vượt lên tốc độ quay cuồng của suy nghĩ.

Hiểu biết

Đừng tin những gì mình nghe thấy,
Đừng tin những gì lưu truyền vì người ta truyền từ đời này sang đời khác,
Đừng tin những gì người ta nói nhiều lần,
Đừng tin những gì mà hiền triết ngày xưa đã bảo,
Đừng tin những gì mà người ta phỏng đoán,
Đừng tin những tài liệu, thầy giáo, hay cả những người lớn hơn ta.
Nhưng sau khi quan sát, phân tích thận trọng, thấy nó hợp lý và sẽ có ích cho mọi người, hãy chấp nhận và sống vì điều đó.

ĐỨC PHẬT (563-483 TCN)

Người sáng lập đạo Phật, một trong những tôn giáo lớn trên thế giới. Đức Phật sinh thời là hoàng tử Siddhartha Gautama ở phía bắc Ấn Độ, gần biên giới Nepal. Nhìn thấy nỗi bất hạnh, đau khổ, chết chóc của dân chúng, Người đã từ bỏ cuộc sống giàu sang và quyền lực lúc 29 tuổi để kiếm tìm một chân lý sống cao đẹp hơn.

https://tieulun.hopto.org

Phật nghĩa là "Người thức tỉnh" hay "Người giác ngộ". Đó là danh hiệu dành cho Siddartha Gautama, người đã rời bỏ cuộc sống hoàng cung vào tuổi 29 và tiếp tục phần còn lại của đời mình để đi tìm chân lý và cách giải thoát con người ra khỏi kiếp nhân sinh. Người đã từ bỏ tất cả những lời giáo huấn của triều đình và thông qua Thiền, Người đã đạt được sự giác ngộ hay sự hiểu biết tối cao. Từ đó, Người lãnh trọng trách của một người thầy, chỉ dẫn những người theo "Pháp" (Dharma), được hiểu là "Chân lý".

Những thuyết giáo của Người trở thành nền tảng cho việc thực hành giáo lý nhà Phật, giữ vai trò chính trong đời sống tinh thần, văn hóa, xã hội của thế giới phương Đông, cũng như nhiều người ở phương Tây. Tôi đã cân nhắc kỹ lưỡng là - trong tiểu luận này – không viết về giáo lý nhà Phật mà chỉ lấy đoạn thường được trích dẫn trên để thảo luận về ý nghĩa của nó đối với chúng ta ngày nay, sau cái chết của người khai sáng khoảng hai mươi lăm thế kỷ. Trong phần này, chúng ta bàn đến vấn đề "Tin" và "Không tin". Bạn có thể có được niềm tin của riêng mình nhờ vào kinh nghiệm và kiểm chứng của người khác. Và nếu bạn đặt lòng tin của mình vào ai đó (mặc cho mình bị thuyết phục ra sao, và mặc cho bao nhiêu người từng thuyết phục bạn để tin tưởng vào họ), thực tế thì bạn vẫn có chút thắc mắc hay nghi ngờ.

Thay vì dùng thuật ngữ "Lòng tin", bạn hãy cố chuyển sang từ "Hiểu biết". Một khi bạn trực tiếp nếm món cá, thì bạn đã có một sự hiểu biết. Nghĩa là bạn có sự tiếp xúc trong nhận thức, đồng thời có thể tự đánh giá sự thực dựa trên kinh nghiệm của mình. Bạn biết bơi, hay biết đi xe đạp không phải vì bạn có niềm tin, mà vì đã trải nghiệm thực tế.

https://tieulun.hopto.org

Một lần nữa bạn được nhắc lại trực tiếp bởi người khai sáng cách nay hơn 2.500 năm để ứng dụng sự hiểu biết này vào việc tập luyện cho tinh thần. Có sự khác nhau cơ bản giữa biết điều gì đó và hiểu biết về điều gì đó. "Hiểu biết về điều gì đó" là một thuật ngữ khác của niềm tin. Còn "biết" là một thuật ngữ chỉ dành cho sự trải nghiệm trực tiếp, không có chút gì nghi ngờ trong đó. Tôi còn nhớ một vị lang y Kahuna nổi tiếng đã trả lời câu hỏi của tôi: "Làm sao mà một người Kahuna trở thành người chữa bệnh?". Ông nói: "Khi chẩn bệnh, thì một sự hiểu biết luôn chiến thắng lòng tin. Những người Kahuna được khuyến khích bỏ đi những nghi ngờ và phải hiểu biết".

Sức thuyết phục ảnh hưởng trong cộng đồng vô cùng mạnh mẽ. Bạn thường xuyên được nhắc nhở nên tin hay không tin vào điều gì, những thành viên trong cộng đồng tin vào điều gì. Và nếu lờ những niềm tin này, bạn biết điều gì xảy đến với bản thân. Sự sợ hãi luôn đồng hành với những niềm tin, và mặc dù trong thâm tâm còn cảm thấy nghi ngờ, bạn vẫn thừa nhận những niềm tin này, và biến chúng thành những điểm tựa cho cuộc sống của mình.

Đức Phật ban cho bạn những lời khuyên hữu dụng. Bạn thấy kết luận của Người không có từ "Tín ngưỡng". Người nói, khi thấy việc gì có lý, và cảm thấy sự việc đúng đắn dựa trên điều mình quan sát và kinh nghiệm của bản thân, thì hãy sống vì điều ấy.

Thông qua quyển sách này tôi đem đến cho bạn đọc bảng tổng kết những trí tuệ vượt trội và sáng tạo thiên tài của mọi thời đại. Họ đã để lại cho chúng ta những lời khuyên từ ngày xa xưa. Trước tiên, bạn hãy cố gắng làm theo lời khuyên từ sách. Bạn hãy tự hỏi bản thân: Điều này có phù

https://tieulun.hopto.org

hợp với lý lẽ của riêng mình và tinh thần chung không. Nếu chúng mang lại lợi ích cho bạn và người khác, hãy sống theo như vậy. Đó là việc "Mình làm cho mình hiểu biết".

Nếu phản bác lại ảnh hưởng của cộng đồng, thường thì bạn bị cho là nhẫn tâm và thờ ơ với kinh nghiệm và lời giáo huấn của người khác, đặc biệt là những người nuôi nấng bạn. Bạn nên đọc đi đọc lại những lời chỉ bảo của Đức Phật, nếu thấy nó đúng với suy luận của mình. Người không đề cập đến sự phản bác, mà chỉ nói đến việc phát triển và trưởng thành đủ để quyết định và sống với sự hiểu biết, hơn là thông qua những kinh nghiệm và thử nghiệm của người khác.

Bạn không thể học được gì bằng nỗ lực của người khác. Nếu không sẵn lòng ứng dụng những gì mà các người thầy vĩ đại nhất thế giới truyền lại dựa trên những hiểu biết của mình, bạn chẳng học được gì cả. Những người thầy này chỉ mang lại cho bạn những cơ hội chọn lựa trên thực đơn của cuộc sống. Họ có thể khiến cho tiếng nói của mình thật sự cuốn hút, và còn giúp bạn chọn lựa thực đơn, thậm chí còn viết ra cả thực đơn; nhưng sẽ không thể trở thành bữa ăn được.

Để khiến trí tuệ này hoạt động, tôi trao cho bạn những món khai vị trên thực đơn của mình:

- Liệt kê ra tất cả niềm tin mà bạn có thể nghĩ ra. Như thái độ đối với tôn giáo, án tử hình, quyền lợi thiểu số, sự tái sinh, thanh niên, người già, tân dược bào chế, điều gì xảy ra khi chết, những xu hướng văn hóa, khả năng để tạo ra điều kỳ diệu.
- Từ sự liệt kê này, hãy cho biết thật sự bạn có được bao nhiêu niềm tin từ những trải nghiệm của chính

https://tieulun.hopto.org

bản thân mình, bao nhiêu do người khác truyền cho. Hãy nỗ lực mở rộng trí tuệ vì những trải nghiệm trực tiếp trước khi công bố là đúng và sống vì chúng.

- Đối chiếu bản thân bạn với những niềm tin mà bạn liệt kê. Niềm tin nào bạn phản kháng, niềm tin nào bạn thuận theo. Sự trải nghiệm giống với việc đi giày của người khác. Càng có những trải nghiệm ngược lại, bạn càng biết rõ sự đúng đắn.
- Tránh rơi vào những tranh cãi xuất phát từ những ý tưởng đánh lừa bạn. Nói cách khác, đừng phí sức với những điều mình không tin, hay là không đáng quan tâm.

Kiên nhẫn

Đừng bao giờ mong muốn thực hiện mọi việc nhanh chóng. Đừng chú ý những lợi ích nhỏ nhoi. Nếu ước mong mọi việc thực hiện nhanh chóng, sẽ khiến chúng không được hoàn thành trọn vẹn. Nếu chỉ chú ý đến những lợi ích nhỏ nhoi sẽ không hoàn thành những công việc to lớn.

KHỔNG TỬ (551-479 TCN)

Khổng Tử là một triết gia, thầy giáo người Trung Quốc. Những triết lý của ông đã ảnh hưởng mạnh mẽ tới cuộc sống và văn hóa Trung Quốc hơn hai nghìn năm nay.

https://tieulun.hopto.org

Câu trích dẫn của nhà triết học, thầy giáo người Trung Quốc cổ đại như những lời nhắc nhở nhẹ nhàng mỗi ngày đối với tôi, cố gắng đừng làm gì cản trở những công việc to tát. Bản thân tôi thấy rằng chúng ta có nhiều điều phải biết về bản chất của mình. Chúng ta đã cản trở những điều phi thường của chính mình. Thế nhưng chúng ta thường phớt lờ ý nghĩ về phương cách mà mọi việc phải là như thế.

Khi còn bé, tôi nhớ có lần đã gieo vài hạt củ cải vào mùa xuân. Khi những ngày hè đầu tiên đến, tôi đã nhìn thấy những chồi non nhú lên trên mặt đất, mỗi ngày quan sát chúng cao lên từng chút một. Cuối cùng không thể chờ đợi thêm, tôi kéo mạnh những chồi cải, nghĩ rằng sẽ làm cho chúng lớn nhanh hơn. Tôi không biết rằng thiên nhiên đã để lộ ra những bí mật của mình trong thời gian biểu của chính nó. Lúc tôi kéo những lá cải nhỏ bé, chúng tách khỏi mặt đất, không có củ nào; và tính nóng vội lúc nhỏ của tôi đã ngăn cản quá trình hình thành củ cải.

Thế rồi giờ đây, có người hỏi tôi có cảm thấy thất vọng không, nếu một trong những quyển sách mình viết không được xếp vào loại bán chạy nhất, khác với những cuốn đầu. Tôi nghĩ ngay đến câu nói của một nhà hiền triết Trung Quốc "Những điều vĩ đại không sợ thời gian". Tôi vẫn sẽ viết cho những tâm hồn chưa bị vật chất hóa, và nếu như điều đó buộc phải hy sinh lợi thế nho nhỏ nằm đâu đó trong danh sách đề cử, hay bản ngã thiếu kiên nhẫn có thể bị bối rối; nhưng tôi hài lòng.

Nhờ hiểu được như vậy, nên công việc viết lách của bản thân tôi gặp nhiều thuận lợi. Với con cái, tôi không

https://tieulun.hopto.org

quan tâm thái quá đến điểm số của chúng trong sổ, vì tôi nhìn thấy khía cạnh lớn khác trong đời chúng. Như câu ngạn ngữ phương Đông, chắc hẳn lấy cảm hứng từ những lời của Khổng Tử: "Với thời gian và lòng kiên nhẫn, lá dâu tằm trở thành áo dài lụa", tôi nghĩ các con mình như những chiếc áo lụa đang trong quá trình hình thành. Chắc hẳn chúng ta có được những lợi ích nhỏ nhoi từ những điều như thế. Tuy nhiên, tôi cũng biết rằng, những chướng ngại hiện thời sẽ cổ vũ mà không làm suy yếu sự cao cả của chúng.

Sự thiếu kiên nhẫn làm phát sinh tính yếu hèn, căng thẳng, chán nản, còn lòng kiên nhẫn biểu lộ trong sự tự tin, quyết đoán và cảm giác thỏa mãn yên bình. Khi bạn nhìn lại cuộc đời mình, hãy kiểm nghiệm xem liệu có phải mình thường vội vã kiếm tìm một công thức thành công cho bản thân và cho người khác hay không. Chúng ta thường hay nôn nóng mà quên rằng mình phải nhìn vào bức tranh tổng thể trước. Khi sống có mục đích và biết nhìn vào bức tranh tổng thể, bạn sẽ có thể từ bỏ suy nghĩ luôn kiếm tìm cho mình một giải pháp mang đến sự thành công tức thì.

Kinh nghiệm của tôi trong việc đối phó và chế ngự chứng nghiện ngập có thể sẽ tương ứng với một số hoàn cảnh trong cuộc sống của các bạn. Khi đang còn nghiện, tôi thường nghĩ đến cách nào để từ bỏ được thứ vật chất hấp dẫn ấy, chẳng hạn như cà phê hay rượu. Kế đó, tôi sẽ tìm kiếm một lợi ích nho nhỏ, chẳng hạn như không uống rượu trong suốt một ngày. Nếu làm được như vậy, tôi sẽ tự thưởng cho mình một chai Coca Cola hay một ly bia. Nếu chỉ nhìn vào những chiến thắng nho nhỏ đó, tôi sẽ

https://tieulun.hopto.org

khiến cho công trình cai nghiện không thể diễn ra triệt để. Khi đã tập được tính kiên nhẫn, tôi sẽ phó mặc mọi việc cho Thượng Đế và luôn ghi nhớ rằng Thượng Đế toàn năng đã luôn bên mình như thế nào, dù cho đó là những khoảnh khắc tồi tệ nhất. Nhờ thái độ kiên nhẫn tuyệt đối, tôi có thể nhìn thấy những chất độc đang gây cản trở các công trình và mục tiêu trong cuộc sống của mình. Khi đó, tôi sẽ sẵn sàng từ bỏ những thói nghiện ngập lại đằng sau.

Đừng nghĩ sai về điều này, tất cả những suy nghĩ của tôi về việc từ bỏ, tất cả những lần thử và thất bại (những "Lợi ích nhỏ" này, như Khổng Tử đã nói) là một phần trong quá trình tinh lọc bản thân. Nhờ kiên nhẫn với chính mình mà tôi đã có thể kiên nhẫn với những chiến thắng nhỏ nhoi, để rồi từ đó chúng không ngăn cản tôi đến với những thành tựu vĩ đại hơn. Tôi để cho quá trình diễn ra với nhịp điệu tự nhiên của nó. Cho đến hôm nay, tôi mới nhận thấy sự tuyệt vời của việc từ bỏ thái độ thiếu kiên nhẫn. Điều đó đã giúp tôi vươn đến một tầm cao mới mà bản thân không thể tưởng tượng nổi. Tôi đã hài lòng với những chiến thắng nhỏ, và từ đó không hề cảm thấy bối rối trước mọi thất bại. Nếu đề cao sự nghịch lý trong tình huống này, bạn sẽ hiểu được hai câu nói nổi tiếng về sự nghịch lý: "Sự kiên nhẫn vô hạn sẽ tạo ra những kết quả tức thì" và "Từng ngày một sẽ tạo ra những kết quả muôn đời".

Để hiểu rõ sự vô lý của thái độ thiếu kiên nhẫn trong cuộc sống, bạn hãy thử chỉnh đồng hồ chạy sớm vài giờ và xé đi vài tháng trên cuốn lịch. Sau đó, hãy nhìn xem bạn đã có quãng thời gian tiến bộ như thế nào! Những thất

https://tieulun.hopto.org

bại và những nỗi thất vọng, cùng với những thành công tức thời, chính là một phần trong sự hoàn hảo. Bằng cách quan sát bản chất tự nhiên của mình và thiên nhiên xung quanh, bạn sẽ nhận thấy mình phải để cho một vết thương tự tiến triển theo nhịp độ riêng của nó. Muốn ăn một quả cam, bạn phải biết chờ cho hạt ra cây, nở hoa, kết trái và chín tới. Hãy tin tưởng vào bản chất của mình và từ bỏ những suy nghĩ nóng vội.

Để làm được điều này bạn phải:

- Từ bỏ những giải pháp có điều kiện để đánh giá bản thân, chẳng hạn như sự thành công hoặc không dựa trên nền tảng của những thành công tức thời. Nếu biết mình còn có những nhiệm vụ khác quan trọng hơn cần làm trong tương lai, bạn sẽ không đặt nặng vấn đề đối với những kết quả có được ở hiện tại. Việc luôn dẫn đầu khi trò chơi mới bắt đầu là một bất lợi lớn, nếu điều đó khiến bạn không thể quan sát toàn cảnh của cuộc chơi.
- Hãy suy nghĩ về những gì bạn sẽ làm trong năm thế kỷ tới, thay vì trong năm phút tới. Hãy hình dung về những ảnh hưởng mà chúng ta để lại sau 500 năm nữa, và bạn sẽ biết quan tâm đến những vấn đề trọng yếu hơn, thay vì chỉ suy nghĩ về những kết quả tức thời.
- Hãy kiên nhẫn với bản thân dù gặp thành công hay thất bại, bởi lẽ Thượng Đế luôn ở bên bạn. Khi có thể biến một khó khăn thành cơ hội, bạn sẽ lập tức hiểu rõ sự kiên nhẫn vô hạn là như thế nào; và bạn sẽ có thể nhanh chóng từ bỏ những suy nghĩ về thành công tức thời chỉ trong hôm nay.

https://tieulun.hopto.org

Cảm hứng

Khi có cảm hứng vì một mục đích cao cả nào đó, chẳng hạn như một dự án lớn lao, tất cả suy nghĩ của bạn sẽ có những bước đột phá. Tâm hồn bạn sẽ thay đổi mọi giới hạn, ý thức của bạn sẽ tinh tế hơn trong mọi khía cạnh, và bạn sẽ nhận thấy mình ở trong một thế giới hoàn toàn mới lạ và tuyệt vời.

Những sức mạnh, tài năng và năng khiếu vượt trội sẽ trở nên thực tế, và bạn nhận thấy mình là một con người hoàn toàn khác, tuyệt vời hơn, tài giỏi hơn, một con người dù có nằm mơ, bạn cũng không nghĩ đến.

PATANJALI (Thế kỷ thứ nhất đến thứ ba trước Công nguyên)

Tác giả của Kinh Yoga, Patanjali sống ở Ấn Độ vào khoảng thế kỷ thứ nhất đến thứ ba trước Công nguyên, và được xem là người khai sáng môn Thiền định truyền thống. Ông đã được mô tả như một nhà toán học của thuyết thần bí và là một "Einstein" trong thế giới Phật giáo.

Tôi đã chọn đoạn văn này của Patanjali bởi tin rằng nó diễn đạt một sự thật phổ biến vượt không gian và thời gian. Bạn nên từng bước một phân tích những triết ngôn của Pantanjali cùng tôi. Khi làm như vậy, các bạn hãy nhớ rằng có đến hàng triệu người vẫn đang tiếp tục nghiên cứu những giáo lý cao siêu của bậc thầy xa xưa này, một người vẫn được xem là biểu tượng của trí tuệ thiêng liêng. Ông giải thích rằng khi con người cảm thấy hứng thú với một điều gì đó được cho là phi thường, chắc

https://tieulun.hopto.org

chắn một điều gì đó thực sự kỳ lạ sẽ diễn ra với chúng ta, đặc biệt là thông qua quá trình suy nghĩ. Không biết tại sao, cứ mỗi khi quan tâm thực sự đến một công việc nào đó, suy nghĩ của chúng ta lại thay đổi và những ý niệm về sự hạn chế dường như không còn tồn tại.

Từ kinh nghiệm cá nhân, tôi nhận thấy mình sống "có mục đích" nhất khi đứng nói trước khán giả, hoặc khi đang viết. Tôi có cảm giác giống như ai đó đang điều khiển mình trong những khoảnh khắc đó như thể không phải Wayne Dyer đang chủ trì cuộc nói chuyện hay đang là tác giả của cuốn sách. Trong những khoảnh khắc như thế, tôi để ý thấy suy nghĩ của mình không còn tập trung vào những điều được xem là hạn chế. Tôi biết rằng mình không đơn độc. Một thế lực huyền bí nào đó luôn ở bên tôi. Khi đó, tôi có thể nói hoặc viết một cách rất dễ dàng, không hề tốn công sức. Trong những thời khắc đó, dường như cơ thể và tâm trí tôi hòa hợp làm một. Một số người gọi đây là trạng thái "Tuôn trào", trong khi số khác lại gọi là "Trải nghiệm đỉnh cao". Patanjali gọi đó là khi "Ý thức của bạn tinh tế hơn trong mọi khía cạnh, và bạn sẽ tìm thấy mình trong một thế giới hoàn toàn mới lạ và tuyệt vời".

Patanjali cũng đã nói đến điều được tôi xem là hiện tượng kỳ lạ nhất khi sống trong khoảnh khắc cảm hứng đó. "Những sức mạnh, tài năng và năng khiếu vượt trội sẽ trở nên thực tế", ông đã nói như vậy. Điều đó có nghĩa là những gì được chúng ta xem là sức mạnh phi thường lại tồn tại bên trong mỗi người. Tôi nhận thấy mỗi khi có cảm hứng đích thực với một dự án phi thường nào đó, tôi như quên hết mệt mỏi, dù cho trước đó đã thiếu ngủ

https://tieulun.hopto.org

nhiều đêm. Khi đó, tôi hình như không còn cảm thấy đói nữa, mọi nhu cầu bình thường của cơ thể như không còn tồn tại; và tôi lao đầu vào công việc ưa thích của mình một cách dễ dàng, không tốn nhiều công sức. Sự mệt mỏi của một chuyến bay dài như tiêu tan khi tôi tập trung vào công việc, cho dù đã phải bay tám đến chín tiếng qua nhiều múi giờ khác nhau trong ngày.

Những tài năng và năng khiếu mà Patanjali đã mô tả sẽ không hiển lộ khi chúng ta không tìm thấy cảm hứng trong cuộc sống của mình. Tôi nghĩ việc sử dụng thuật ngữ "Những sức mạnh vượt trội" là rất đặc biệt ở đây. Khi sống với trạng thái có mục đích, bạn sẽ kích hoạt được những nguồn năng lượng vũ trụ mà trước đây vốn không nằm trong tầm kiểm soát của mình. Những gì bạn cần sẽ tự nhiên xuất hiện; người cần thiết sẽ ở đó, ngay bên bạn; cuộc điện thoại mong chờ sẽ có; mẩu ghép còn thiếu trong bức tranh sẽ được mang đến. Bạn làm chủ được những điều trùng hợp ngẫu nhiên trong cuộc sống của mình, một hiện tượng có thể xem là nghịch lý. Khi bạn cảm thấy tinh thần phấn khích vì cảm hứng, thì đó cũng là lúc một câu danh ngôn Thiền được áp dụng: "Khi trò đã sẵn sàng, thầy sẽ xuất hiện".

Khi thuyết trình hoặc viết trong tâm trạng "Mình nên làm thế nào" và gạt qua một bên cái tôi cá nhân, cụm từ "Bế tắc" hay "Ngán ngại" sẽ không bao giờ xuất hiện trong tâm trí của tôi. Tôi biết rằng một sức mạnh huyền bí chỉ dẫn cho tôi sẽ luôn ở đó, miễn là bản ngã (cái tôi) cá nhân không tồn tại. Sức mạnh vượt trội mà Pantajani nhắc đến đã được kích hoạt nhờ sự liên hệ với thế lực thiêng liêng. Đó là khi bạn tập trung vào một dự án

https://tieulun.hopto.org

khiến tâm hồn cảm thấy phấn khích tột độ. Công việc này sẽ thu hút những sức mạnh bên ngoài, miễn là cái tôi cá nhân của bạn không can thiệp vào. Kế đó, như Pantajani đã nói: "Bạn nhận thấy mình là một con người hoàn toàn khác tuyệt vời hơn, tài giỏi hơn; một con người dù có nằm mơ bạn cũng không nghĩ đến". Thật phi thường! Goethe đã từng viết như sau: "Con người sinh ra không phải để giải quyết vấn đề của vũ trụ. Thay vào đó, họ sinh ra để tìm xem mình phải làm gì". Tôi sẽ bổ sung như sau: "Và để theo đuổi những công việc đó với niềm hứng khởi vô tận".

Để vận dụng những ý tưởng của Patanjali vào công việc, bạn hãy xem xét những đề nghị sau:

- Chọn lọc những hoạt động nào trong cuộc sống khiến bạn cảm thấy hứng khởi nhất (thích thú nhất). Đừng đưa chúng vào dạng không có ý nghĩa hay không có giá trị, dù đó là công việc gì, chơi đùa với con, làm vườn, sửa xe, múa hát, hay suy ngẫm. Bạn hãy liệt kê ra tất cả những hoạt động đó.
- Sử dụng danh mục liệt kê này để xem ai đang có một cuộc sống đầy hứng khởi khi tham gia vào những hoạt động đó. Bất kỳ công việc gì mà bạn yêu thích cũng có thể trở thành một dự án phi thường để mở mang kiến thức trên mọi lĩnh vực. Việc khám phá những sức mạnh và tài năng của bản thân sẽ giúp bạn biết, mình là một con người vốn tuyệt vời hơn những gì mà mình đã nghĩ.
- Chỉ nên lắng nghe giọng nói từ bên trong đang đồng ý với bạn trước hoạt động phi thường đó. Hãy gạt bỏ những lời khuyên của ai đó cho rằng bạn nên làm như

https://tieulun.hopto.org

thế nào đó với cuộc sống của mình. Bí quyết ở đây là phải tìm cảm hứng từ bên trong, không phải từ bên ngoài; nếu không giọng nói đó sẽ biến mất.

- Hãy nhớ đến lời của Ralph Waldo Emerson khi bạn gạt bỏ những suy nghĩ hạn chế về bản thân hay về mục đích sống của mình: "Yếu tố để đánh giá sức khỏe tinh thần là tư tưởng tìm kiếm điều tốt đẹp ở khắp mọi nơi". Hãy thử và quan sát xem những tài năng lẫn năng khiếu này xuất hiện sống động như thế nào.

Chiến thắng

Sáu sai lầm của con người

Ảo tưởng cho rằng lợi ích cá nhân của mình có được từ việc chèn ép người khác.

Khuynh hướng hay lo lắng về những thứ không thể thay đổi hay chỉnh lý.

Khăng khăng cho rằng một điều gì đó là không thể vì chúng ta không đạt được nó.

Từ chối bỏ qua những sở thích tầm thường.

Xem thường sự phát triển và việc thanh lọc tâm hồn.
Không có thói quen đọc và nghiên cứu.

Cố thuyết phục người khác tin và sống theo cách của mình.

MARCUS TULLIUS CICERO (106-43 TCN)

https://tieulun.hopto.org

Chính khách kiêm học giả người Ý, Cicero là nhà hùng biện vĩ đại nhất của thành Rome và cũng là triết gia tài năng nhất. Những năm tháng cuối cùng của chế độ cộng hòa ở Rome thường được gọi là Thời kỳ Cicero.

Trong một chuyên luận nổi tiếng của mình, Cicero đã vạch ra sáu sai lầm của con người trong xã hội La Mã cổ xưa. Hai mươi thế kỷ sau, tôi lại đọc chúng, với những lời diễn giải rất ngắn gọn. Chúng ta vẫn có thể học được nhiều điều từ những bậc tiền nhân thông thái, và tôi tin chắc rằng việc ủng hộ ý tưởng về sáu sai lầm của con người sẽ không khiến cho đầu và tay của tôi bị phơi ra ở tòa án diễn thuyết!

Sai lầm một: Ảo tưởng cho rằng lợi ích cá nhân của mình có được từ việc chèn ép người khác. Đây là một sai lầm vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay. Một số người cho rằng họ sẽ cảm thấy kiêu hãnh hơn khi tìm ra sai lầm của người khác. Gần đây, tôi có xem một chương trình phỏng vấn một nhà hùng biện thành công và nổi tiếng thế giới. Ông nói rằng: "Tôi giỏi hơn người khác. Không ai có thể mang lại những công cụ tốt đẹp cho cuộc sống giống như tôi. Đừng lắng nghe những ai chỉ biết nói lời cổ vũ, bởi lẽ tất cả họ đều tầm thường". Và tôi không biết làm gì khác hơn là nghĩ về sai lầm thứ nhất của con người theo tư tưởng của Cicero.

Sai lầm hai: Khuynh hướng hay lo lắng về những thứ không thể thay đổi hay chỉnh lý. Rõ ràng có nhiều người trong thế giới cổ đại luôn phí sức để lo lắng về những việc mà họ không thể kiểm soát, hoặc có ít cơ hội để

https://tieulun.hopto.org

thay đổi. Một trong những người thầy của tôi đã dạy tôi chân lý này. Ông nói: "Trước tiên, việc bận tâm đến những gì mình không thể kiểm soát là một hành động vô nghĩa; bởi vì nếu đã không thể kiểm soát thì chúng ta chẳng cần phải bận tâm. Thứ hai, việc lo lắng cho những gì mình có toàn quyền kiểm soát cũng sẽ rất vô nghĩa; bởi lẽ nếu đã có quyền kiểm soát thì chẳng việc gì phải lo". Và do đó, tất cả mọi việc đều chẳng có gì đáng lo. Dù bạn có quyền kiểm soát hay không thì lo lắng cũng là một thái độ sai lầm.

Sai lầm ba: Khăng khăng cho là một điều gì đó là không thể vì chúng ta không đạt được nó. Rất nhiều người trong chúng ta vẫn bị ảnh hưởng bởi xu hướng bi quan. Thường thì chúng ta cho một việc gì đó là bất khả thi chỉ vì không tìm ra giải pháp. Tôi đã rất nhiều lần nghe mọi người nhắc đến những điều được họ xem là bất khả thi: Thần thánh, sự tái sinh, đầu thai, giao tiếp với những hành tinh xa xôi, nói chuyện với người chết, phẫu thuật gien, cỗ máy thời gian, di chuyển với tốc độ ánh sáng, liệu pháp chữa bệnh tự phát thần kỳ, v.v... Họ đã nghĩ như vậy chỉ vì không thể chấp nhận những ý tưởng đó.

Tôi tự hỏi có bao nhiêu người sống cùng thời với Cicero có thể nghĩ đến những chiếc máy fax, máy điện thoại, máy vi tính, xe ô tô, máy bay, tên lửa, điện, thủy lực, điều khiển từ xa, đi bộ trên mặt trăng, hay vô số những việc khác được chúng ta xem là bình thường trong thế giới hiện đại. Một phương châm thích hợp là: "Sẽ chẳng ai biết đủ nhiều để có thể bi quan!". Những gì được chúng ta cho là bất khả thi hôm nay rất có thể sẽ trở thành điều bình thường đối với con người của thế giới 2.000 năm sau.

https://tieulun.hopto.org

Sai lầm bốn: Từ chối bỏ qua những sở thích tầm thường. Rất nhiều người trong số chúng ta xem những điều bình thường trong cuộc sống là mục đích sống. Chúng ta chấp nhận tiêu tốn năng lượng quý giá của mình vào việc lo lắng cho những gì người khác nghĩ về mình. Chúng ta băn khoăn với vẻ ngoài, hay loại thương hiệu áo quần mình đang mặc. Chúng ta sống một cuộc sống đầy đau khổ khi phải suốt ngày cãi nhau với gia đình hay đồng nghiệp, cũng như chỉ bận tâm đến những chủ đề vô vị. Cái tôi trở thành yếu tố chính của cuộc sống, tất cả mọi người đều tự đề cao mình và xem mình là người quan trọng.

Chúng ta đã nhìn thấy nạn đói trên hành tinh này, nhưng lại không thể đợi dù chỉ năm phút để nhìn thấy bàn ăn trong một nhà hàng, với một nửa số thức ăn đã bị đem đổ vào sọt rác. Chúng ta đã nghe thấy việc trẻ con bị thương hay bị bắn chết bởi những kẻ khủng bố, nhưng lại xem đó là việc mình không thể can thiệp. Trong cuộc sống, chúng ta cho rằng mình không thể tạo nên sự khác biệt đối với những vấn đề vĩ mô. Chính vì vậy, chúng ta như đang tham gia vào một trò chơi rượt đuổi tầm thường được tài trợ bởi cái tôi.

Sai lầm năm: Xem thường sự phát triển và việc thanh lọc tâm hồn. Không có thói quen đọc và nghiên cứu. Dường như sau khi hoàn tất việc học ở trường, chúng ta cũng kết thúc luôn quá trình phát triển tâm hồn. Chúng ta đọc sách và nghiên cứu với mục đích phân tích và thu nhận kiến thức, dưới hình thức là văn bằng hay chứng chỉ cấp cao. Một khi chúng ta đã có được chứng chỉ trong tay, nhu cầu tiếp tục học tập và làm tươi mới tâm hồn xem như chấm dứt. Cicero hẳn đã chú ý thấy trào lưu này trong

https://tieulun.hopto.org

những người La Mã đồng hương. Ông đã lên tiếng cảnh báo họ rằng, đây chính là yếu tố có thể làm suy vong đất nước. Và quả là mọi việc đã xảy ra như suy đoán của ông.

Cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên phong phú nếu con người biết tiếp thu văn chương và những thông điệp tinh thần. Điều đó không chỉ vì con người sẽ được kiểm nghiệm, mà còn vì mục đích làm tươi mới cá nhân. Nếu chịu khó đọc sách và nghiên cứu mỗi ngày, các bạn sẽ nhận thấy mình có nhiều kinh nghiệm sống hơn trong mọi lĩnh vực. Điều này đặc biệt có ích khi bạn biết mình đang thực hiện công việc dựa trên lựa chọn của cá nhân, thay vì bị ép buộc hay chỉ định.

Sai lầm sáu: Cố thuyết phục người khác tin và sống theo cách của mình. Thông thường, chúng ta có cảm giác mình là nạn nhân trước những ai luôn áp đặt quan điểm của họ đối với việc chúng ta nên làm gì và nên sống như thế nào. Kết quả là chúng ta mang một tâm trạng căng thẳng và oán giận. Không ai muốn người khác bảo mình phải làm gì và phải sống ra sao. Một trong những đặc điểm tiêu biểu của những con người vĩ đại là họ không bao giờ tiêu tốn sức lực vào việc chỉ bảo người khác. Chúng ta cần phải nhắc nhở bản thân mình về sự thật này, và chọn lấy lời khuyên của Voltaire trong dòng cuối cùng của Candide: "Hãy học cách tự trồng hoa trong khu vườn của bạn".

Nếu người khác muốn trồng cải nhưng bạn muốn trồng bắp, hãy để yên cho mọi việc như vậy, nhưng xu hướng thích can thiệp vào cuộc sống của người khác và cho rằng họ có suy nghĩ giống như mình vẫn còn tồn tại. Đây là một sai lầm phổ biến trong những gia đình luôn áp đặt ý chí của họ lên mọi thành viên. Nếu sáu sai lầm của Cicero

https://tieulun.hopto.org

trở thành một phần tiêu cực bên trong con người mình, bạn hãy cân nhắc sáu lời đề nghị sau đây:

- Chú ý vào cuộc sống của riêng mình và tìm cách phát triển nó. Khi nhận thấy mình đã can thiệp quá sâu vào cuộc sống của người khác, hãy dừng ngay lại hành động đó. Càng ý thức sớm và gạt bỏ ý định phá hỏng tòa nhà của người khác, bạn càng có tinh thần và sức lực để xây dựng tòa nhà của mình.
- Hãy tự hỏi bản thân khi bạn cảm thấy lo lắng: "Liệu mình có thể làm gì với chuyện này?". Nếu việc đó ngoài tầm kiểm soát, bạn hãy từ bỏ suy nghĩ lo lắng đó. Nhưng nếu đó là việc mình có thể làm, hãy tập trung công sức và thời gian để hành động theo chiến lược đã đề ra.
- Mỗi khi đối mặt với một vấn đề tưởng chừng không thể giải quyết, bạn hãy nhắc nhở mình một giải pháp khả thi: Chờ đợi phản ứng thích hợp. Nếu không thể tìm ra giải pháp, bạn hãy bắt đầu tìm hiểu xem ai là người giúp được mình. Sẽ luôn có một ai đó tìm ra được điều có thể trong cái không thể. Hãy loại bỏ cụm từ "Không thể" ra khỏi từ điển của bạn.
- Hãy đề ra cho mình những công việc cần làm đối với những gì được bạn cho là vấn đề quan trọng của xã hội, từ bỏ những trò vui tầm thường để tập trung cho những công việc quan trọng này. Phải luôn nhắc nhở bản thân rằng, những đóng góp nhỏ nhoi của mình cho xã hội nhất định sẽ tạo ra sự khác biệt.
- Hãy dành thời gian mỗi ngày để đọc sách hướng dẫn tinh thần, hoặc lắng nghe băng đĩa khi rảnh rỗi, chẳng hạn như trong khi lái xe. Tạo cho mình thói quen

https://tieulun.hopto.org

tham gia vào những hội thảo giúp tự cải thiện bản thân trong cộng đồng, với tất cả mọi chủ đề giúp làm tươi mới tâm hồn.

- Tự trồng cây cho khu vườn của mình thay vì quan tâm và chỉ bảo người khác cách trồng cây trong khu vườn của họ. Hãy tập trung vào những công việc và theo đuổi niềm đam mê của chính mình. Điều đó sẽ khiến bạn không còn thời gian để "Lên lớp" người khác.

Từ tiền nhân Cicero của thành Rome cổ xưa, chúng ta đã học được một bài học quý giá cho cuộc sống. Hãy cố gắng đừng phạm phải những sai lầm này, thay vào đó, hãy quyết tâm loại bỏ chúng khỏi cuộc sống của mình qua từng ngày một.

Như trẻ con

Trừ khi ngươi được cải đạo và trở thành một người có tâm hồn giống như trẻ con, còn không thì ngươi sẽ không được bước vào Thiên đường.

CHÚA JESUS (Năm thứ sáu trước Công nguyên – năm 30 sau Công nguyên)

Chúa Jesus là một trong những hình tượng tôn giáo vĩ đại nhất thế giới, được tôn sùng bởi các tín đồ Thiên Chúa giáo như Đấng Cứu thế của nhân loại, người đã được tiên tri từ trước bởi những nhà tiên tri trong Kinh Cựu ước.

https://tieulun.hopto.org

Gần đây, khi chuẩn bị cho bài thuyết trình ở một thành phố khá xa quê nhà, tôi đã có một cảm giác kỳ lạ khi nhìn vào chiếc gương treo tường lúc đang đứng ở bàn làm việc. Toàn bộ bức tường trông giống như một chiếc gương khổng lồ, và mỗi khi tôi ngước lên đều thấy một người nhìn lại mình, trong khi tôi đang hí hoáy viết ghi chú. Cuối cùng, tôi phải dừng tay và nhìn chầm chầm trở lại "gã". Tôi không thể tiêu hóa nổi sự thật rằng đây chính là hình ảnh phản chiếu của mình trong gương. Tôi nhớ mình đã tự nhủ với bản thân rằng: "Đó chỉ là một ông già đang mượn khuôn mặt của mình mà thôi".

Khi nhìn vào gương, tôi bỗng nghĩ đến con người vô hình đang sống trong mỗi chúng ta. Con người này không có hình dạng cụ thể, không có điểm bắt đầu và cũng chẳng có điểm kết thúc. Đây là chứng nhân vô hình luôn giữ im lặng, một người không bị lão hóa và không bao giờ thay đổi. Đây là đứa trẻ bất diệt trong mỗi người. Chính nhờ đứa trẻ không bao giờ già ấy mà chúng ta được đồng hóa với Thiên đường, nơi mọi hình thức và giới hạn, mọi điểm khởi đầu và kết thúc, tất cả đều không còn ý nghĩa.

Đứa trẻ không già sống trong tôi, một người quan sát không bao giờ thay đổi, là người không chấp nhận thái độ phán xét và căm thù. Sẽ chẳng có gì để phán xét, và cũng chẳng có gì để phải căm thù. Tại sao? Bởi vì đứa trẻ ấy không bận tâm đến vẻ bề ngoài, nó chỉ quan tâm đến việc làm sao sống tốt với mọi người mà thôi. Điều này được tôi gọi là "Người cho phép". Đứa trẻ ấy luôn để mặc mọi việc diễn ra tự nhiên và chỉ chú ý đến những biểu hiện của Thượng Đế trên bất kỳ ai mà nó nhìn thấy. Sống không có hình dạng, kích thước, màu

https://tieulun.hopto.org

sắc hay cá tính; đứa trẻ không già này sẽ không thể ghi nhận được những sự khác biệt tầm thường. Do không sống trong thế giới của con người nên đứa trẻ ấy sẽ không có ý niệm về chủng tộc hay văn hóa. Từ đó, việc gây ra những cuộc chiến tranh phi nghĩa vì những khác biệt này sẽ là điều không bao giờ xảy ra. Kết quả là đứa trẻ không già ấy sẽ luôn sống trong bình yên, chỉ im lặng chứng kiến, im lặng quan sát; và điều quan trọng nhất, chính là im lặng cho phép.

Gần đây, vào một buổi sáng sớm nọ, tôi đã có một trải nghiệm thật tuyệt vời. Tôi chạy bộ và cảm thấy phấn khích đến mức đã nhảy qua một hàng rào cao đến hơn một mét. Khi tôi quay trở lại khách sạn, vợ tôi bước vội ra ngoài với vẻ hốt hoảng và nói: "Anh không thể làm vậy! Anh không thể nhảy qua hàng rào khi đã 56 tuổi. Anh sẽ tự giết chết mình đấy!". Phản ứng tức thời của tôi đối với cô ấy là: "Ồ, anh quên mất". Đứa trẻ vô hình, không già ấy, một người giám sát muôn đời của tôi, đã quên mất sự thật rằng nó đang sống trong một cơ thể đã tồn tại trên hành tinh này hơn nửa thế kỷ!

Đối với tôi, đoạn thông điệp này của Chúa Jesus trong Kinh Tân ước là để nhắc đến thái độ lãng quên của chúng ta đối với việc cơ thể mình chính là nhân dạng đầu tiên của mỗi người (quên đi chủng tộc, ngôn ngữ, văn hóa, màu mắt), để rồi cải hóa nhầm trở thành đứa trẻ bé nhỏ, một người không bao giờ bị yếu tố ngoại biên tác động. Chúa Jesus không nói chúng ta nên mãi là trẻ con, rằng chúng ta không nên trưởng thành, vô kỷ luật và không cần đến giáo dục, thay vào đó, Người muốn nhắc đến một thái độ trẻ con, vốn là thái độ công bằng, yêu thương, đón nhận,

https://tieulun.hopto.org

và không áp đặt suy nghĩ cá nhân cho bất kỳ ai hay bất kỳ điều gì.

Nếu có thể mang thái độ của một đứa trẻ, chúng ta sẽ nhận thấy tất cả người lớn đều chỉ là những đứa trẻ muốn được thừa nhận. Những đứa trẻ mới có cảm giác đầy đủ, trong khi người lớn lại cảm thấy thiếu thốn. Sự đầy đủ của đứa trẻ chính là bằng chứng rõ rệt cho hòa bình, tình yêu, công bằng và sự thông qua. Sự trống rỗng của người lớn sẽ bộc lộ trong nỗi sợ hãi, lo âu, thái độ xét đoán và tranh đấu. Sự giác ngộ có thể được xem là quá trình ghi nhớ một sự thật, rằng đứa trẻ bên trong chúng ta là một tình yêu hết sức thuần khiết. Chính tình yêu thuần khiết và thái độ chấp nhận đó là tấm vé giúp chúng ta bước vào Thiên đường. Hãy xem đây là mục tiêu của bạn trong cuộc sống: Trở thành trẻ con trong mọi công việc mình làm. Phẩm chất đặc biệt mà chúng ta nhìn thấy ở những thiên tài cũng tương đương với tính tò mò của trẻ con. Thiên tài và trẻ con có cùng một điểm chung: Sẵn sàng khám phá mà không sợ thất bại hay sợ bị người khác phê bình. Tôi nghĩ rằng từ khóa trong đoạn thông điệp này của Chúa Jesus chính là "Cải đạo". Chúng ta được dạy rằng hãy trở thành người tốt, đáng yêu, hoàn hảo, và quan trọng nhất là bất diệt. Điều đó tồn tại trong mỗi chúng ta, và không bao giờ già đi hoặc chết. Nhân chứng bé nhỏ, dịu dàng ấy chính là mẫu người mà chúng ta muốn được cải đạo để trở thành. Hình ảnh đứa trẻ ngờ nghệch nhưng thần thoại này chính là hình mẫu tinh thần mà chúng ta muốn cải đạo theo. Khi làm vậy, chúng ta sẽ trở thành một người giống như trẻ con và để lại sau lưng tất cả những lối

https://tieulun.hopto.org

hành xử ngây ngô, những hành động khiến chúng ta không thể đặt chân vào Thiên đường.

Vương quốc ấy sẽ luôn rộng cửa đón chào cho bạn ở ngay đây, trên trái đất này, như ở trên Thiên đường. Tất cả những gì bạn cần làm là cải đạo. Để làm được như vậy, thì:

- Dành thật nhiều thời gian để quan sát trẻ con. Khi làm vậy, hãy kêu gọi đứa trẻ bên trong bản thân, người mà bạn luôn muốn được chơi cùng. Nhà tư tưởng Heraclitus từng nói: "Con người sẽ trở về với bản chất thật của mình nhất khi anh ta toàn tâm toàn ý vào một trò chơi nào đó như trẻ con". Để giống như trẻ con, thích vui đùa, đáng yêu và tò mò, các bạn cần phải cải đạo để được đặt chân vào Thiên đường.

  Mỗi khi hành động không đúng mực, bạn hãy nhớ lại người quan sát vô hình bên trong mình. Đó là người luôn quan sát phần u tối của con người bạn. Liệu người quan sát đó có dữ tợn hay không? Bạn sẽ nhanh chóng nhận thấy đứa trẻ chứng nhân của mình không giống như những gì mình đang chứng kiến. Kế đó, bạn hãy tự hứa rằng mình sẽ cải đạo.
- Quyết định rằng "Tôi sẽ không bao giờ để cho một người già sống trong cơ thể mình". Thực ra, cơ thể bạn có thể đang bị mượn bởi một người già nào đó. Nhưng người quan sát vô hình, trẻ mãi không già bên trong, sẽ luôn có hình dạng như một đứa trẻ. Đó là một đứa trẻ thơ ngây, luôn sẵn sàng bước chân vào Thiên đường khi đến lúc bằng một thái độ rất tự tin.

https://tieulun.hopto.org

Thần thánh

Bản thân bạn là một thành phần riêng biệt trong tinh hoa của Thượng Đế. Vậy tại sao bạn lại quá thơ ngây về sự chào đời cao quý của mình? Tại sao bạn không tìm hiểu xem do đâu mà mình xuất hiện? Tại sao bạn không nhớ lại xem mỗi khi mình ăn, thì ai là người đang ăn và ai là người bạn cho ăn. Bạn có biết rằng đó là thần thánh mà mình cho ăn hay không, một vị thần mà bạn đang quấy rầy? Bạn luôn mang theo một vị Thánh bên mình.

Con người bị quấy rầy không chỉ bởi những gì xảy ra, mà còn vì suy nghĩ của họ về những gì xảy ra.

EPICTETUS (55–135)

Epictetus, một nô lệ được giải phóng, một triết gia khắc kỷ của Hy Lạp. Mặc dù không còn tác phẩm nào của Epictetus được lưu giữ, nhưng người học trò Arrian đã giữ được những học thuyết quý báu của ông trong một tập tài liệu.

Hai đoạn trích được tôi nêu ra ở đây là những trí tuệ và triết lý rất giá trị, đã tồn tại gần 2.000 năm, chúng sẽ giúp cuộc sống của bạn có ý nghĩa hơn, như những gì chúng đã làm đối với tôi.

"Bản thân bạn là một thành phần riêng biệt trong tinh hoa của Thượng Đế", Epictetus muốn nhắc nhở con người rằng chúng ta đừng quên mình luôn có một phần thần thánh bên trong, một "phần của Thượng Đế". Epictetus vẫn luôn nhấn mạnh, với xuất thân là một nô

https://tieulun.hopto.org

lệ, rằng đó chính là sự thật. Hãy ý thức thật đầy đủ rằng bạn luôn có Thượng Đế bên cạnh.

Nếu Thượng Đế hiện diện ở khắp nơi thì chắc chắn nơi nào cũng có mặt Người. Những "nơi nào" ấy bao gồm cả bạn. Khi hiểu được điều này, bạn sẽ lấy lại được nguồn sức mạnh nguyên thủy của bản thân. Thay vì tự cho rằng mình là một thực thể tách biệt với nguồn sức mạnh siêu nhiên của Thượng Đế, bạn hãy đòi hỏi tính thần thánh và ý thức về tất cả những tiềm năng tuyệt vời từ Người. Khi đang ăn, bạn phải biết rằng mình đang tiếp nhận Thượng Đế và để cho Thượng Đế ăn. Khi đang ngủ, bạn biết rằng mình đang thở vì Thượng Đế và để cho Thượng Đế nghỉ ngơi. Khi tập luyện, bạn biết rằng mình đang vận động vì Người và để cho Người được tăng cường sức mạnh.

Sai Baba là một biểu tượng đương thời sống ở Ấn Độ. Ông là người hiểu rõ và luôn rèn luyện để mong trở thành một vầng hào quang thiêng liêng bên cạnh Thượng Đế. Ông biết mình là một phần của vầng hào quang đó và ngược lại. Ông công khai chứng tỏ sự sùng đạo của mình theo nhiều cách khác nhau. Khi một phóng viên phương Tây hỏi Sai Baba rằng: "Ông có phải là Thượng Đế không?", thì ông trả lời: "Đúng, ta là Thượng Đế; và anh cũng vậy. Ta biết rõ sự khác biệt giữa anh và ta, còn anh thì không". Khi biết mình là hiện thân thiêng liêng của Thượng Đế, bạn sẽ có mối liên hệ kỳ lạ với Người. Từ đó, bạn sẽ đối xử với bản thân và người khác theo cách của một bậc thần thánh. Ở La Mã và Hy Lạp, đây chính là khái niệm mà Epictetus đã nói với chúng ta cách đây 2.000 năm. Hãy tin vào bản chất thần thánh của bạn, đừng bao giờ nghi ngờ sự cao quý của bản thân, và hãy đối

https://tieulun.hopto.org

xử với chính mình bằng một thái độ sùng kính như đối với Thượng Đế.

Nhận định thứ hai của Epictetus, vốn rất đơn giản, có lẽ là thông tin hữu ích nhất mà tôi đã tiếp nhận được trong suốt cuộc đời mình. Chính suy nghĩ của chúng ta về những gì xảy ra và không xảy ra, đã gây nên sự xáo trộn không đáng có trong cuộc sống. Sẽ thật tuyệt vời nếu biết rằng không một ai có thể khiến chúng ta thất vọng, rằng không yếu tố ngoại biên nào có thể khiến chúng ta đau khổ, rằng chúng ta kiểm soát được mọi cảm xúc nhờ chủ động quyết định nên hành xử như thế nào đối với công việc, sự kiện, con người và những quan điểm riêng của họ.

Cách đây nhiều năm, khi còn là một nhà tư vấn trong trường học, tôi thường giác ngộ được sự thông thái trong nhận định này. Khi một học sinh thất vọng vì lời nói hay hành động của ai đó, tôi sẽ hỏi: "Giả sử em không biết những gì họ đã nói là nhắm vào mình, liệu em có còn thất vọng hay không?". Người học sinh sẽ trả lời đại loại như: "Tất nhiên là không. Làm sao em có thể thất vọng nếu không biết gì về điều đó?". Tôi nhẹ nhàng nói tiếp: "Vậy đó không phải là những gì mà họ đã nói hay làm. Mọi việc đã xảy ra và em không cần phải thất vọng gì cả, trừ khi em chấp nhận rút kinh nghiệm, và quyết định phản ứng lại bằng thái độ bực bội". Nhận thức được rằng không ai khiến chúng ta thất vọng nếu không được chúng ta cho phép, sẽ bắt đầu trở thành một trong những ý thức có điều kiện của các em học sinh.

Hai viên ngọc quý mà tôi lấy được từ Epictetus đã ảnh hưởng rất nhiều đến cuộc sống và công việc viết sách

https://tieulun.hopto.org

của tôi. Tôi luôn sử dụng thời gian mỗi ngày để chiêm nghiệm và tận hưởng ý nghĩa của mỗi nhận định đó. Tôi chia sẻ chúng với các bạn vì nhận thấy chúng rất quan trọng đối với mình. Những ý tưởng tinh thần của Epictetus đã được bao hàm trong câu danh ngôn tiếng Phạn cổ: "Thượng Đế ngủ trong mạch khoáng, thức tỉnh trong thân cây, bước đi trong muông thú, và suy nghĩ trong các bạn". Nói cách khác, sẽ chẳng có nơi nào mà Thượng Đế không ngủ, không thức tỉnh, hay không bước ngang qua. Thượng Đế chính là nguồn gốc vô biên của mọi sự sống, là hiện thân thần thánh hơn là một con người. Hiện thân ấy đang suy nghĩ bên trong các bạn.

Hãy sử dụng sự hiện diện này của Thượng Đế để nhận ra sự tiêu cực trong khả năng suy nghĩ của bản thân. Không phải những sự kiện, tình huống, hoàn cảnh hay quan điểm của ai đó khiến bạn cảm thấy khó chịu, và những gì bạn cần làm để có được hạnh phúc là tìm cách vận dụng Thượng Đế trong con người mình. Một nguồn sức mạnh vô biên, và chỉ thế thôi! Hãy ý thức rằng Thượng Đế đang ở bên trong, đằng trước, đằng sau, và xung quanh mình. Bạn có thể cảm nhận được Người ở khắp mọi nơi, đặc biệt trong những suy nghĩ của bạn về những gì xảy ra với mình. Để vận dụng hai nhận định cổ xưa nhưng vẫn rất hợp thời này, bạn hãy bắt đầu:

- Nhắc nhở bản thân mỗi ngày rằng, mình là một thực thể thần thánh và có quyền được đối xử một cách yêu thương bởi người khác, cũng như bởi chính mình. Nếu xem mình là một phần gắn bó với Thượng Đế, thay vì là một thực thể tách biệt, bạn sẽ cảm nhận được một sự tôn kính tuyệt vời hơn dành cho bản thân.

https://tieulun.hopto.org

- Tập luyện thường xuyên những lễ nghi giúp khẳng định sự hiện diện của Thượng Đế bên trong con người mình, cũng như bên trong tất cả những công việc mình làm. Hãy quý trọng thức ăn mỗi ngày và bày tỏ lòng biết ơn. Mỗi khi làm vậy, bạn hãy tự nhắc nhở rằng mình đang cung cấp thức ăn cho thần thánh. Tương tự, trong suốt những hoạt động tập luyện của mình, hãy hình dung về năng lượng của Thượng Đế trong mọi tế bào.
- Tạ ơn cho tất cả những gì mà bạn nhận được; bao gồm mưa, gió, nắng, và bão, dù biểu hiện của chúng là như thế nào đi nữa. Lòng biết ơn là một cách để thừa nhận Thượng Đế hiện diện trong tất cả mọi thứ.
- Từ bỏ mọi khuynh hướng đổ trách nhiệm cho những yếu tố ngoại cảnh làm bạn cảm thấy không vui. Mỗi khi buồn bã, bạn hãy tự hỏi mình rằng: "Làm sao mình có thể thay đổi suy nghĩ về những việc này để thoát khỏi cảm giác khó chịu?". Kế đó, hãy tìm một giải pháp thích hợp cho đến khi nỗi buồn tan biến. Điều này có thể thực hiện dễ dàng nếu bạn quyết tâm từ bỏ thái độ trách móc và có ý thức hơn về Thượng Đế, như Epictetus đã khích lệ chúng ta cách đây hai thiên niên kỷ.

https://tieulun.hopto.org

Giác ngộ

Trước khi giác ngộ, chẻ củi, gánh nước.
Sau khi giác ngộ, chẻ củi, gánh nước.

CÔNG ÁN THIỀN

Ra đời ở Trung Quốc vào thế kỷ thứ sáu và phổ biến ở Nhật trong thế kỷ XX, Phật giáo Thiền tông đã nhấn mạnh đạt được giác ngộ bằng những phương tiện khả thi trực tiếp nhất.

Khi nghiên cứu hiện tượng con người đạt đến cảnh giới cao hơn trong nhận thức, hay còn được gọi là sự giác ngộ, công án Thiền đơn giản này luôn được xem là một nguồn cảm hứng bất tận cho tôi. Khi suy nghĩ về những khái niệm mơ hồ như sự giác ngộ, chúng ta thường xem đó là một trạng thái nhận thức mà sớm muộn gì mình cũng đạt được. Tất cả chỉ cần tập luyện tinh thần đúng cách và lao động siêng năng để hướng đến việc đạt được giác ngộ. Hi vọng của mọi người là khi chúng ta đạt đến cảnh giới nhận thức siêu việt, mọi khó khăn sẽ biến mất và chúng ta có thể sống một cuộc sống đầy phúc lành.

Nhưng thông điệp muốn nhắn gửi của công án nổi tiếng này lại không phải như vậy. Sự giác ngộ không phải là một thành tựu đạt được, thay vào đó, đây được xem là sự nhận thức và khi có được sự nhận thức này, mọi thứ xung quanh sẽ thay đổi. Nhưng thực tế thì chẳng có gì thay đổi cả. Điều này như thể bạn nhắm mắt mà sống trong gần hết cuộc đời và thình lình mở mắt ra. Bây giờ,

https://tieulun.hopto.org

bạn đã có thể nhìn thấy, nhưng thế giới không thay đổi điều gì cả. Bạn chỉ nhìn thấy thế giới ấy với một đôi mắt mới mẻ mà thôi. Công án này nhắc đến hành động "Chẻ củi và gánh nước" như để cảnh báo: Sự giác ngộ sẽ không đến nhờ vào tư thế ngồi Thiền trong một hang động trên đỉnh Hy Mã Lạp Sơn. Đây không phải là một điều gì đó mà bạn có thể lĩnh hội được từ một vị quân sư, một cuốn sách hay một khóa học nào đó. Sự giác ngộ là một thái độ đối với tất cả những gì mà bạn đang làm.

Đối với tôi, trạng thái giác ngộ có liên quan đến sự đắm mình và bị bao bọc bởi sự yên bình xung quanh, trong mọi khoảnh khắc của cuộc đời. Nếu lo âu, căng thẳng hay sợ hãi, tôi sẽ không ý thức được tiềm năng giác ngộ của mình ngay trong khoảnh khắc đó. Tôi tin rằng việc ý thức được về những khoảnh khắc không bình yên này là một trong những cách để trở thành một con người giác ngộ. Tôi đã nghe người ta nhắc đến sự khác biệt giữa một người giác ngộ và một người thiếu hiểu biết. Đó là một người luôn ý thức được sự thiếu hiểu biết của mình, trong khi người khác không hề hay biết gì.

Tôi đã cảm nhận được một sự thanh bình nội tâm sâu sắc và trải nghiệm sự giác ngộ trong những năm gần đây. Tuy nhiên, tôi vẫn "Chẻ củi và gánh nước", như những gì mình vẫn làm từ thuở thiếu niên. Mỗi ngày, tôi vẫn đều đặn thực hiện những công việc quen thuộc như trả hóa đơn, dù có rất nhiều thứ đã thay đổi. Mỗi ngày, tôi đều tập luyện thể thao để bảo đảm sức khỏe, ăn uống điều độ, đánh răng đều đặn và gạt bỏ những điều không vui lại đằng sau. Đã ba mươi năm qua, kể từ khi đứa con đầu lòng ra đời, và ngay sau khi bảy đứa khác khôn lớn, tôi luôn có

https://tieulun.hopto.org

cùng những mối bận tâm nhất định: Làm sao để bảo vệ, nuôi nấng, khuyên nhủ và giáo dục chúng. Tôi tiếp tục "Chẻ củi và gánh nước" như một thành viên trong gia đình luôn quan tâm đến cuộc sống của chúng. Sự giác ngộ có thể xem là một phương tiện để gạt bỏ những công việc mỗi ngày sang một bên. Vậy sự giác ngộ sẽ có ý nghĩa như thế nào nếu điều đó không giúp bạn thoát khỏi những việc vặt hàng ngày để đến với một cuộc sống thoải mái, ít trăn trở hơn?

Nhìn chung, sự giác ngộ sẽ không thay đổi thế giới bên ngoài, nhưng làm bạn thay đổi cách nhìn nhận thế giới. Chẳng hạn, khi quan tâm đến vai trò của một ông bố, tôi sẽ không bận tâm đến việc sở hữu hay gắn bó với chúng, cho dù trước đây những cách hành xử của chúng có thể tác động đến cảm xúc của tôi. Bây giờ tôi xem cơn giận của cô con gái tám tuổi của mình là những gì cô bé cần phải làm để thu hút sự chú ý. Tôi không cảm thấy bị ép buộc khi phải hòa mình với cảm xúc riêng của cô bé. Tôi còn nhận thấy được những thành công mà lũ con mình có được khi mang theo quan điểm tách biệt này.

Sự giác ngộ không phải là một yếu tố giúp bạn tự do; thay vào đó, tự bản thân bạn sẽ cảm nhận được điều này. Bạn sẽ không trở thành một con đại bàng trên bầu trời; bởi lẽ bản thân bạn sẽ trở thành bầu trời. Bạn không còn tự đặt mình vào trong những giới hạn của bản thân; toàn bộ vũ trụ đã trở thành cơ thể bạn. Bạn có mối liên hệ gắn bó về mặt tinh thần với tất cả những gì bạn nhìn thấy hay thực hiện. Bạn bắt đầu xem mọi công việc của mình, ngay cả những công việc tầm thường nhất, như những cơ hội để tìm hiểu Thượng Đế. Bạn mang lại trạng thái yên bình

https://tieulun.hopto.org

cho mọi thứ bằng chính tâm hồn mình. Bạn là tất cả vạn vật và cũng là tất cả mọi người. Bạn ít bận tâm đến việc gọi tên hoa quả hay cây cối; thay vào đó, bạn cảm thấy hứng thú khi được trải nghiệm cùng chúng. Công án Thiền đơn giản này, vốn là một nhận định tinh tế của những bậc tiền nhân đi tìm sự giác ngộ hàng ngàn năm trước, quả là một món quà tuyệt vời. Dù thế nào đi nữa, bạn không thể nào thay đổi được những gì mình nhìn thấy, có chăng chỉ là thay đổi cách chúng ta nhìn nhận mọi việc mà thôi. Đó mới chính là sự giác ngộ!

Để vận dụng công án Thiền này vào cuộc sống, dưới đây là một số bước tập luyện đơn giản:

- Ý thức về sự "không hiểu biết" của mình trong cuộc sống mỗi ngày, khi bạn để cho bản thân đánh mất trạng thái bình yên. Hãy để ý ai là người bị bạn quy trách nhiệm mỗi khi gặp sự cố đáng thất vọng, nhân dịp gì, và mức độ thường xuyên của hành động này. Nhận thức về những khoảnh khắc không giác ngộ chính là cách để thay đổi tất cả mọi việc. Hãy nhớ rằng, những người không hiểu biết chính là những ai thường xuyên không ý thức về sự không hiểu biết của mình. Hãy sống thật ý thức.
- Hãy xem giác ngộ là một mục tiêu mà bạn có thể vươn đến trong tương lai nếu cuộc sống thay đổi theo chiều hướng tốt hơn. Bạn sẽ luôn có những công việc như chẻ củi và gánh nước để làm mỗi ngày. Lựa chọn của bạn chính là cách nhìn nhận công việc đó.
- Hãy tập thay đổi cách nhìn nhận cá nhân đối với những yếu tố đang khiến bạn đánh mất trạng thái bình yên. Chẳng hạn, nếu nhận thấy mình đang bực

https://tieulun.hopto.org

bội trong dòng xe cộ đông đúc trên đường, hoặc phải xếp hàng dài, bạn hãy tận dụng những hoàn cảnh bình thường này của cuộc sống hiện đại để thay đổi thế giới nội tâm của mình. Hãy dành một không gian bên trong bản thân để sự giác ngộ xuất hiện, vào đúng những khoảnh khắc bạn cảm thấy đau khổ nhất.

- Cuối cùng, đừng bao giờ công bố sự giác ngộ. Người nào nói rằng: "Tôi đã giác ngộ", lại thường không phải như vậy. Hãy chọn cách im lặng về sự giác ngộ của bản thân. Một giáo lý Thiền nói rằng, chỉ sau khi người thân thiết hỏi thăm quá ba lần, các bạn mới nên trả lời. Những bậc thánh nhân luôn giữ im lặng về mức độ nhận thức của riêng họ đối với Thượng Đế.

Hiện tại

Trích từ Bài thơ Tứ tuyệt của Omar Khayyám

Ngón tay của số phận sẽ viết tiếp trang sau
Lòng mộ đạo, trí khôn, ích gì đâu
Không xóa nổi nửa dòng
Và nước mắt
Cũng không rửa đi lời viết ban đầu.

OMAR KHAYYÁM (1048?—1122)

https://tieulun.hopto.org

Omar Khayyám là học giả kiêm nhà chiêm tinh sống ở Iran. Thơ của ông phản ánh những suy nghĩ về chư thần, những điều tốt đẹp và cả những điều xấu xa, tinh thần, mối bận tâm, và cả số phận.

Gần một ngàn năm trôi qua kể từ khi Omar ra đời, ông là một trong những người chế tạo lều nổi tiếng nhất trên thế giới, là nhà thơ, nhà chiêm tinh và là một người kể chuyện triết lý xuất sắc. Đoạn thơ tứ tuyệt này hàm chứa một bài học rất quý giá không phai mờ theo thời gian. Những câu thơ nổi tiếng này ẩn chứa một sự thật tinh tế vốn không nhiều người nhớ đến.

Một biện pháp để hiểu được sự thông thái trong bài thơ tứ tuyệt này là, tưởng tượng cơ thể bạn giống như một con tàu đang di chuyển trên mặt nước với tốc độ 40 hải lý/giờ. Bạn đang đứng ở phía đuôi tàu và nhìn xuống mặt nước. Những gì bạn thấy trong cảnh tưởng tượng này là đường rẽ nước. Bây giờ, tôi đề nghị các bạn hãy suy nghĩ về ba câu hỏi sau đây:

Câu hỏi một: Đường rẽ nước là gì? Chắc chắn bạn sẽ kết luận rằng đường rẽ nước chính là vệt nước bị bỏ lại đằng sau, và không gì khác.

Câu hỏi hai: Điều gì đang điều khiển con tàu (Con tàu đại diện cho hình ảnh của bạn đang "Chu du" qua hành trình của cuộc đời). Câu trả lời là: "Năng lượng của khoảnh khắc hiện tại do động cơ phát ra sẽ chịu trách nhiệm trong việc đẩy con tàu đi về phía trước". Hay trong trường hợp là cuộc sống của bạn, chính những suy nghĩ hiện tại đã thúc đẩy cơ thể tiến lên. Và chẳng còn gì khác!

https://tieulun.hopto.org

Câu hỏi ba: Liệu đường rẽ nước có thể điều khiển được con tàu hay không? Câu trả lời là quá rõ ràng. Một vệt sóng phía sau đuôi tàu không bao giờ có thể khiến cho con tàu tiến lên phía trước. Đó chỉ là một vệt sóng thuần túy, không hơn không kém. "Ngón tay của số phận viết tiếp trang sau...".

Một trong những ảo tưởng lớn nhất trong cuộc sống là tin rằng, quá khứ chịu trách nhiệm hoàn toàn cho những hoàn cảnh hiện tại đang diễn ra với chúng ta. Thông thường, chúng ta viện dẫn lý do này để biện hộ cho câu hỏi tại sao mình không thể thoát khỏi lối mòn. Chúng ta khăng khăng tiến bước trên lối mòn vì tất cả những vấn đề đã đối mặt trong quá khứ. Chúng ta ấp ủ những nỗi tổn thương khi còn trẻ, luôn nhớ đến chúng, và tiếp tục trách móc quá khứ vì những hoàn cảnh khổ đau đang phải chịu đựng ở hiện tại. Chúng ta cứ cho rằng chính vì những lý do này mà mình không thể tiến bộ. Nói cách khác, chúng ta đang sống với ảo tưởng rằng những "Đường rẽ nước" đang điều khiển cuộc sống của mình.

"Ngón tay của số phận" mà Omar Khayyám nhắc đến ở đây chính là cơ thể của bạn. Một khi "Ngón tay của số phận" đã viết xong thì bạn sẽ không thể làm gì để xóa nhòa những dòng chữ đó. Sẽ chẳng giọt nước mắt nào có thể làm nhòe đi, dù chỉ là một chữ trong câu chuyện đã viết của bạn. Sẽ chẳng có trí khôn, lời cầu nguyện, hay lòng mộ đạo nào có thể thay đổi một giọt nước nhỏ trong đường rẽ nước của bạn. Đó chính là vết tích mà bạn đã để lại đằng sau. Việc nhìn lại vết tích ấy đôi khi cũng rất có ích. Tuy nhiên, bạn nên biết rằng chỉ có những suy nghĩ

https://tieulun.hopto.org

hiện tại về cách làm sao "Giải quyết" đường rẽ nước này mới là yếu tố chịu trách nhiệm chính cho hoàn cảnh sống hiện tại.

Người ta đã nói rất nhiều rằng hoàn cảnh không thể tạo nên một con người, hoàn cảnh chỉ khiến con người bộc lộ mình ra mà thôi. Xu hướng quy trách nhiệm cho quá khứ vì những thất bại của cuộc sống hiện tại là một hành động rất cám dỗ. Đó là một con đường dễ dàng, trong đó, chúng ta đã chuẩn bị sẵn sàng để từ chối việc đón nhận rủi ro liên quan đến hành động tự mình điều khiển con tàu của cá nhân. Mọi người, và tôi muốn nhấn mạnh từ mọi người ở đây, có rất nhiều điều kiện và trải nghiệm thuận lợi ở quá khứ để họ quy trách nhiệm mỗi khi gặp thất bại. Đường rẽ nước của chúng ta đầy ắp những đống vôi vữa của lịch sử. Những vấn đề với cha mẹ, thói nghiện ngập, những nỗi ám ảnh, vấn đề bị bỏ rơi, các rắc rối liên quan với thành viên gia đình, những cơ hội bị bỏ lỡ, sự xui xẻo, điều kiện tài chính không thuận lợi, và thậm chí là thứ tự chào đời, tất cả đều xuất hiện trên đường rẽ nước của mỗi người chúng ta. Tuy nhiên, "Ngón tay của số phận" vẫn tiếp tục viết nên câu chuyện đời người và sẽ không có gì có thể ngăn cản được công trình ấy.

Omar Khayyám đã nhắc nhở chúng ta từ một thời đại khác, bằng một ngôn ngữ khác, rằng quá khứ đã trôi qua vĩnh viễn. Quá khứ không chỉ đã kết thúc mà còn là một điều không nên nhớ đến hay nhắc lại. Hơn nữa, suy nghĩ cho rằng quá khứ là yếu tố chính quyết định sự thành công hay thất bại của cuộc sống hiện tại là một ảo tưởng của con người. "Ngón tay của số phận" vẫn đang đặt vào

https://tieulun.hopto.org

tim bạn. Ngón tay ấy sẽ viết bất kỳ nội dung nào mà nó chọn, bất chấp những gì đã viết ngày hôm qua. Hãy thức tỉnh và thoát ra khỏi đường rẽ nước của bản thân. Các bạn hãy lắng nghe những huấn ngôn của Omar, người thợ làm lều nổi tiếng!

Những bài học quan trọng trong bài thơ tứ tuyệt này bao gồm:

- Sống với hiện tại. Hãy từ bỏ tất cả những sự liên hệ với quá khứ như là lời biện hộ cho những hoàn cảnh sống của ngày hôm nay. Cuộc sống của bạn chính là sản phẩm của những lựa chọn do bạn đưa ra ở thời điểm hiện tại. Không một điều gì trong "Đường rẽ nước" cá nhân có thể ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại, nếu bạn ý thức được suy nghĩ này.
- Hãy xóa bỏ từ "Trách móc" trong từ điển của mình. Hãy ý thức mỗi khi nhận thấy mình đang sử dụng quá khứ như lý do bào chữa cho thất bại của ngày hôm nay. Thay vào đó, bạn hãy nói: "Giờ đây, tôi hoàn toàn tự do để tách bản thân khỏi những gì từng có liên hệ với quá khứ".
- Hãy từ bỏ những giọt nước mắt từng được xem là biểu tượng cho sự liên hệ của bạn đối với quá khứ. Nỗi buồn và sự thương thân sẽ không thể gột trôi tất cả những mảnh vụn của quá khứ. Hãy nhẹ nhàng nhắc nhở mình rằng những tổn thương của quá khứ đã qua, và giờ đây là thời điểm hiện tại. Hãy biết rút kinh nghiệm từ những gì đã qua. Hãy xem đó là những người thầy tuyệt vời, và nhanh chóng quay trở lại với cuộc sống hiện tại, ngay bây giờ! Quá khứ tồn tại, nhưng không phải bây giờ. Tương lai cũng tồn tại,

https://tieulun.hopto.org

nhưng không phải bây giờ. Từ cách đây hàng ngàn năm, triết lý này đã được thấu hiểu và câu chuyện cuộc đời bạn đã được viết với triết lý ấy!

Cầu nguyện

Hỡi Thiên Chúa nhân từ, xin Người biến con thành công cụ của hòa bình.
Nơi nào có căm thù, hãy để con ban bố tình yêu.
Nơi nào có đau thương, con sẽ tạo sự tha thứ;
Nơi nào có nghi ngờ, con sẽ tạo niềm tin;
Nơi nào có thất vọng, con sẽ tạo hi vọng;
Nơi nào có bóng tối, con sẽ tạo ánh sáng;
Và nơi nào có nỗi buồn, con sẽ tạo niềm vui.
Hỡi Đấng Toàn Năng, ân huệ mà con không nhọc công tìm kiếm
Để được an ủi như an ủi người khác;
Để được thông hiểu như thông hiểu người khác;
Để được yêu như yêu thương người khác;
Bởi lẽ khi cho thì chúng ta cũng nhận lại;
Chính khi tha thứ thì chúng ta cũng được tha thứ;
Và chính khi chết đi thì chúng ta sẽ được tái sinh vào ánh sáng vĩnh hằng.

THÁNH FRANCIS XỨ ASSISI (1182–1226)

https://tieulun.hopto.org

Là nhà sáng lập dòng thánh Francis người Ý với phẩm chức linh mục. Thánh Francis đã đến với tôn giáo bằng niềm vui và tình yêu dành cho thiên nhiên. Ông xem tất cả thực thể sống là anh em của mình.

Đây là một trong những lời cầu nguyện nổi tiếng và lâu đời nhất trong lịch sử thế giới. Lời cầu nguyện thể hiện khát vọng sâu thẳm của con người để được trở thành một thực thể tinh thần sống trong thể xác vật chất. Trong lời cầu nguyện này, Thánh Francis đã mô tả phần tinh túy nhất của bản thể chúng ta. Tôi vừa thích thì thầm lời cầu nguyện này, vừa thích nói lớn ra để tất cả mọi người cùng nghe.

Lời cầu nguyện lâu đời này nói lên tất cả những ý nghĩa tinh túy nhất của hành động cầu nguyện. Đối với nhiều người, cầu nguyện nghĩa là van xin Thiên Chúa ban cho một ân huệ đặc biệt nào đó. Thánh Teresa của Avila lại nhắc đến hành động cầu nguyện dưới một ánh sáng khác. Bà hướng dẫn chúng ta hãy "Hướng mọi lời cầu nguyện đến duy nhất một điều gì đó, hãy toàn tâm toàn ý thuận theo ý muốn của Đấng Thiêng liêng". Suy nghĩ này chính xác là những gì mà Thánh Francis muốn nói. Lời cầu nguyện này ngụ ý muốn được trở thành một phương tiện của Thiên Chúa, thay vì cầu xin cho mình một ân huệ đặc biệt từ thế lực siêu nhiên bên ngoài. Đây là một sự thay đổi cơ bản đối với đa số chúng ta, và điều đó chính là khởi đầu cho bước đi hướng đến sự giác ngộ tinh thần.

Cầu xin Thiên Chúa ban cho sức mạnh để ban bố tình yêu ở những nơi có hận thù, để ban bố hi vọng ở những

https://tieulun.hopto.org

nơi thất vọng, và để ban bố ánh sáng cho những nơi tối tăm, tất cả đều là hành động để tự giải phóng mình khỏi ngục tù của những suy nghĩ tiêu cực, những thái độ nhỏ nhen và phán xét. Đây là lời cầu nguyện để được trở thành một biểu tượng cho tình yêu vô biên mà chúng ta quy cho Đấng Sáng tạo, cũng như cho một phần của bản thân mình.

Khi biết mình không đơn độc, chúng ta sẽ thay đổi cách cầu nguyện. Chúng ta sẽ cầu nguyện cho những gì mình đã có mối liên hệ gắn kết; khía cạnh thiêng liêng, cao quý nhất trong bản thân của mỗi con người. Nếu Thiên Chúa ở khắp mọi nơi thì sẽ không có nơi nào mà không có mặt Người, bao gồm bên trong chúng ta. Nếu có được nhận thức này, chúng ta sẽ cầu nguyện để xin Thiên Chúa ban cho mình sức mạnh đạo đức, và không gì khác. Thay vì cầu xin Người ban cho mình một nơi để trốn tránh nguy hiểm, chúng ta lại cầu xin Người ban cho sức mạnh để không sợ hãi gì. Thay vì cầu xin Người xóa bỏ nỗi đau đớn, chúng ta lại muốn Người ban cho khả năng để thay đổi và đương đầu với khó khăn. Chúng ta không còn cho rằng mình biết rõ những gì mình cần và những gì sẽ giúp đỡ cho mình trong khoảnh khắc hiện tại. Tuy nhiên, kinh nghiệm cho thấy tất cả những gì mà chúng ta không cầu xin lại thường là những điều giá trị nhất.

Lời cầu nguyện của Thánh Francis là một cách để tập luyện mỗi ngày trong hành động an ủi, thông hiểu, tha thứ và cho đi. Tất cả chúng ta đều được trang bị những khả năng này. Ngoài ra, mọi người đều có động cơ để thực hiện những hành động đó. Tuy nhiên, chúng

https://tieulun.hopto.org

ta lại thường xuyên cầu xin người khác, bao gồm cả những thế lực bên ngoài như Thiên Chúa, để an ủi mình, thông hiểu mình, tha thứ cho mình, và ban thứ gì đó cho mình.

Tôi rất thích câu chuyện về một người thầy nọ đã kể cho học trò của mình nghe về một người trẻ tuổi. Khi có người hỏi: "Tôi sẽ cho anh một quả cam nếu anh chỉ cho tôi biết Thượng Đế ở đâu?". Người thanh niên trả lời: "Tôi sẽ cho ông hai quả cam nếu ông chỉ được ở đâu không có Thượng Đế!". Ở đây muốn nói Thượng Đế tồn tại ở khắp mọi nơi. Khi cầu nguyện trước Thượng Đế, bạn thường cầu nguyện trong im lặng, và sự hiện diện bất diệt đó chính là một phần trong con người bạn. Hãy tỏ ra gần gũi với hiện thân này mà không thắc mắc hay suy nghĩ về sự tách biệt. Kế đó, hãy chiêm nghiệm những lời thiêng liêng của Thánh Francis, và bắt đầu áp dụng chúng vào hành động cụ thể ở càng nhiều lĩnh vực càng tốt. Ralph Waldo Emerson đã viết những lời sau với chủ đề cầu nguyện. Tôi sẽ kết thúc phần tiểu luận này bằng những suy nghĩ của ông.

"Xem cầu nguyện là phương tiện để đạt được mục đích cá nhân là một hành động trộm cắp và hèn hạ. Điều đó được ví như tính nhị nguyên giữa thiên nhiên và nhận thức. Một khi con người có thể đồng nhất với Thượng Đế, anh ta sẽ không cần phải cầu xin nữa. Anh ta sẽ nhìn thấy mọi lời cầu nguyện của mình trong hành động".

Tôi đề nghị bạn hãy chiêm nghiệm những lời nói của Thánh Francis bằng cách vận dụng những ý tưởng sau vào cuộc sống mỗi ngày của mình:

https://tieulun.hopto.org

- Hãy tập cho mình một thói quen thầm nhắc những lời cầu nguyện này mỗi ngày. Chỉ với hành động nói lên những lời cầu nguyện đó, bạn sẽ nhận thấy cơ thể mình tự động làm theo.
- Nếu nhận thấy mình đang phải đương đầu với ai đó, dù là một thành viên trong gia đình hay một người lạ, bạn hãy bắt đầu bằng cách tự hỏi: "Những gì mình định nói là để chứng tỏ mình đúng, hay ước muốn được trở thành người tốt?". Sau đó, hãy chọn lối phản ứng xuất phát từ lòng từ bi, bất chấp cái tôi của bạn chống đối như thế nào.
- Hãy tập ban bố tình yêu cho những nơi mà trước đây bạn cảm thấy căm ghét, đặc biệt khi đọc báo hay xem tin tức chiếu trên ti vi.
- Hãy suy ngẫm và thành thật đối với những ai đã từng gây tổn thương cho bạn trong quá khứ. Trong những tình huống đau khổ, bạn hãy tập luyện cách tha thứ. Tha thứ là nền tảng cơ bản của sự nhận thức tinh thần, và đó chính là những gì mà Thánh Francis đã nhắc đến trong lời cầu nguyện thiêng liêng này.

https://tieulun.hopto.org

Đau buồn là phúc lành

Tôi nhìn thấy Nỗi Buồn đang ngồi uống một tách đau khổ và hỏi lớn: "Hương vị thật ngọt ngào, đúng vậy không?". Nỗi Buồn đáp: "Anh nói đúng rồi đấy, và anh đã phá hỏng công việc của tôi. Làm sao tôi có thể bán đi đau khổ trong khi anh biết đó là một phúc lành?".

JALALUDDIN RUMI (1207-1273)

Nhà thơ bí ẩn người Ba Tư kiêm vị thánh đạo Hồi Jalaluddin Rumi đã viết về tình yêu thuần khiết mà con người có thể đạt được. Nó vượt qua cái tôi, với niềm khát khao thiêng liêng của tâm hồn và trạng thái đê mê khi hòa hợp với Thượng Đế.

Ô, chúng ta mới yêu thương nỗi buồn làm sao! Chúng ta thậm chí đã từng đọc những cuốn sách nói rằng đau buồn quan trọng như thế nào trong quá trình hồi phục của con người. Kế đó, chúng ta tiến tới định nghĩa đau buồn là giai đoạn cần thiết của sự đau khổ mà tất cả mọi người đều phải trải qua nếu muốn chiến thắng sự mất mát và tìm lại sự bình yên. Nhưng Jalaluddin Rumi, nhà thơ huyền bí sống ở thế kỷ XIII, tại vùng đất mà bây giờ trở thành Afghanistan, đã gửi đến chúng ta một thông điệp đặc biệt từ miền Trung Đông. Ông cho rằng đau buồn là một phúc lành, thay vì là một tiến trình cần thiết trong giai đoạn hồi phục. Đau buồn không phải là sự đau khổ; thay vào đó, đau buồn là một cơ hội để được nếm vị ngọt của loại

https://tieulun.hopto.org

rượu tiên vốn chỉ xuất hiện trong những khoảnh khắc đen tối nhất của con người.

Đối với đa số mọi người, đau buồn chính là phản ứng của chúng ta trước sự mất mát hay một bi kịch nào đó. Ngoài ra, đây còn được xem là một phản ứng bình thường trước những sự kiện đáng buồn trong cuộc sống mỗi ngày. Tuy nhiên, nếu hiểu rõ những lời lẽ thông thái của Rumi, chúng ta sẽ có thể thay đổi thái độ đau buồn này và biến nỗi đau thành một thứ gì đó thật ngọt ngào.

Một trong những giáo lý tuyệt vời nhất đối với cuộc đời tôi xuất phát từ việc khám phá ra Phép thần thông (Kabbalah), một văn bản thần bí của đạo Do Thái đã tồn tại cách đây nhiều thế kỷ, như những giáo lý của Rumi vậy. Bài học đơn giản đối với tôi là: "Những thất bại trong cuộc sống ban cho chúng ta sức mạnh để vươn đến những tầm cao mới". Tôi đã đọc đi đọc lại những lời lẽ thông thái này rất nhiều lần. Khi cho phép những lời lẽ ấy xoa dịu cảm giác đau khổ trong cuộc sống mỗi ngày, tôi đã bắt đầu thấm nhuần tư tưởng ấy, đặc biệt mỗi khi đau khổ hay buồn bã. Tôi khám phá ra một sự thật đặc biệt rằng, mỗi thất bại trong cuộc sống đều mang lại cho chúng ta một sức mạnh đặc biệt nhằm vươn đến những nhận thức cao hơn. Mỗi giai đoạn thất vọng đều tiềm ẩn một nguồn năng lượng lớn lao giúp chúng ta có thể vươn xa hơn trước.

Đã bao nhiêu lần trong cuộc sống của mình, bạn gặp phải những thời khắc đen tối như tai nạn, ốm đau, thảm họa tài chính, tan vỡ quan hệ, hỏa hoạn, lũ lụt, mất tài sản, hay một cái chết nào đó, tất cả đã khiến bạn rơi vào trạng thái giận dữ, bực bội, tức tối và đau buồn? Cũng như tất cả chúng tôi, bạn cảm thấy vô cùng đau khổ và cần

https://tieulun.hopto.org

phải tâm sự với ai đó về sự bất hạnh của mình. Cuối cùng, sau một thời gian dài, bạn bắt đầu thoát khỏi nỗi buồn và dần chấp nhận sự thật.

Bây giờ, giả sử bạn biết rằng những gì đã diễn ra với cuộc sống của mình khi phải đối mặt với thất bại hay mất mát là hoàn toàn giống với những gì đã giả định? Giả sử bạn biết rõ điều đó ngay khi vừa trải nghiệm sự cố gây nên trạng thái đau buồn này? Kế đó, giả sử bạn có thể chọn lựa cách hành động để thuận theo nhận thức mới này? Không nghi ngờ gì nữa, những điều "Giả sử" này mâu thuẫn hoàn toàn với những gì bạn đã được nghe về cách phản ứng trước thảm họa và cái chết. Tôi không có ý nói rằng bạn không nên tôn trọng những cảm xúc thật sự của bản thân. Tôi chỉ có ý nhấn mạnh một điều rằng, những nhận định của Rumi sẽ giúp bạn biết thêm một cách khác để phản ứng lại trước những hoàn cảnh như vậy. Tôi khuyến khích bạn hãy tìm hiểu những món quà hay sự ngọt ngào tiềm ẩn ngay trong nỗi đau.

Nếu đau buồn là một trải nghiệm nội tâm của cảm giác buồn bã và đau khổ, bạn nhất định sẽ bị suy sụp tinh thần. Điều đó khiến bạn trở nên bất động và luôn mang theo trong mình cảm giác tội lỗi lẫn sự đau đớn. Nhưng nếu biết rằng trong nỗi đau ấy ẩn chứa một sự ngọt ngào, bạn sẽ nhanh chóng phá vỡ được mối liên hệ với đau buồn/đau khổ. Khi ấy, hoàn cảnh tiêu cực sẽ giúp bạn tìm lại được cảm hứng để nhảy ra khỏi những vực sâu của cuộc sống.

Dưới đây là một số giải pháp giúp bạn thoát khỏi tình thế khó xử của trạng thái đau buồn/đau khổ:

https://tieulun.hopto.org

- Chấm dứt luồng tư tưởng của bản thân trong một hoàn cảnh đau buồn và tự nhủ: "Liệu mình có phải đau buồn ngay bây giờ không, cả trong lẫn ngoài, với nỗi mất mát này, điều mà mình sẽ xem là một phúc lành?". Hãy lắng nghe và làm theo phản ứng của riêng bạn. Dù phản ứng đó là gì thì bạn cũng nên chúc mừng bản thân, bởi lẽ chí ít thì bạn đã biết cách cải thiện phản ứng trước những tình huống thất vọng.
- Hãy luyện tập thái độ thành thật khi diễn đạt những cảm xúc mất mát mà không tin rằng bạn phải có mối liên hệ với sự đau khổ. Khi cảm thấy mất mát, hãy bày tỏ thái độ đó, và vẫn biết rằng phúc lành tiềm ẩn bên trong hoàn cảnh này, là một điều hoàn toàn có thể làm được. Đừng đòi hỏi hoàn cảnh thay đổi. Hãy để cho mọi việc diễn ra đúng với bản chất của nó, trong khi bạn cho phép những lối phản ứng khác nhau diễn ra.
- Bạn có thể sẽ xem buồn bã và đau khổ là hai yếu tố không thể tách rời, bởi lẽ nếu làm khác đi, bạn sẽ cho rằng mình đang có thái độ lạnh lùng và thiếu nhân tính. Một khi biết rằng mọi nỗi đau đều là phúc lành và tất cả những mất mát đều có trật tự thiêng liêng của nó, bạn sẽ dần cảm nhận được sự ngọt ngào trong những hoàn cảnh đau khổ. Khi đó, bạn sẽ có được nguồn sức mạnh để vươn đến những tầm cao mới trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

https://tieulun.hopto.org

Cân bằng

Hiện tại và quá khứ đã trôi xa,
Hãy dành cho mình một thời khắc ngơi nghỉ,
Vì khi bạn quay trở lại với công việc,
Thì những phán quyết đã trở nên chắc chắn hơn;
Bởi lẽ để duy trì sự liên tục trong công việc,
Sẽ khiến bạn mất đi sức mạnh của sự phán xét...

Hãy đi đâu đó thật xa,
Bởi lẽ công việc đã gần hoàn thành
Và nhiều công việc khác sẽ nhanh chóng xuất hiện để thế chỗ,
Và sự thiếu hài hòa, hay sự cân đối,
Sẽ nhanh chóng được nhận ra.

LEONARDO DA VINCI (1452–1519)

Họa sĩ, nhà điêu khắc, kiến trúc sư, nhạc sĩ, kỹ sư, nhà toán học, kiêm nhà khoa học người Ý. Leonardo Da Vinci là một trong những người thông thái nhất trong lịch sử loài người.

Khi một người như Leonardo Da Vinci đưa ra lời khuyên, tôi nhất định sẽ lắng nghe với thái độ hết sức tập trung. Ông chính là người được rất nhiều sử gia gọi là bộ óc vĩ đại nhất của mọi thời đại. Quả là một lời ngợi khen tuyệt vời! Ông còn được xem là người khởi đầu cho Thời Phục hưng, một thời kỳ đã giúp con người thoát khỏi Thời đại Tăm tối.

https://tieulun.hopto.org

Khi nhìn lại tất cả những công trình sáng tạo của Leonardo, các bạn sẽ nhìn thấy một bức tranh tổng thể của một con người tham công tiếc việc. Đó là mẫu người Hạng A, người không bao giờ làm công việc gì khác ngoài vẽ tranh, điêu khắc và phát minh, trong mọi khoảnh khắc khi tỉnh của cuộc đời. Tuy nhiên, lời khuyên của ông có vẻ hơi trái ngược, và đó cũng là kết luận của tôi. Người đàn ông của Thời Phục hưng này đang khuyên chúng ta hãy thoát khỏi những lề thói hàng ngày và đi đến một nơi nào đó thật xa, với mục đích trở thành một con người khác làm việc năng suất và hiệu quả hơn. Đối với tôi, dường như những con người năng động là những người có cảm giác cân bằng và hài hòa tuyệt vời trong cuộc sống của họ. Họ quá quen với nhịp độ cuộc sống và biết rõ lúc nào thì mình nên thoái lui và xóa khỏi đầu óc những mối bận tâm trong cuộc sống. Từ khóa ở đây chính là "Cân bằng". Để tránh bị phiền nhiễu vì một điều gì đó, cách tốt nhất là bạn hãy đi đâu đó thật xa. Trong quá trình bước đi, bạn sẽ bắt đầu nhìn nhận công việc, gia đình hay dự án dang dở của mình bằng một quan điểm khác. Khi đó, mọi việc dường như "Nhỏ hơn", theo đúng như lời của Leonardo.

Khi cách xa một điểm cố định nào đó và quay nhìn lại, chúng ta sẽ nhận thấy điểm đó nhỏ hơn. Nhưng từ khoảng cách xa ấy, bạn có thể nhìn tổng thể điểm đó, chỉ với một cái nhìn thoáng qua. Vì vậy, bất kỳ điểm yếu hay khiếm khuyết gì của điểm đó đều dễ dàng bị nhận ra. Mặc dù Leonardo đã đưa ra lời khuyên với cương vị của một họa sĩ, nhưng lời khuyên của ông vẫn có thể áp dụng cho ngày nay, bất chấp thực tế cuộc sống của bạn là như thế nào.

https://tieulun.hopto.org

Tôi nhận thấy lời khuyên của Leonardo đã được áp dụng rất tốt vào cuộc sống của mình, nhất là trong lĩnh vực viết sách và hùng biện, cũng như trong những công việc khác nữa. Khi rời khỏi công việc nghiên cứu của mình và gác qua một bên những mẩu ghi chú luật pháp, với mục đích tham gia vào một dự án dài hơi nào đó, hay phải đi đâu đó vài ngày, tôi đã vô cùng ngạc nhiên khi nhận thấy mọi việc dường như rõ ràng hơn khi mình quay trở lại. Tôi cũng ngạc nhiên vì những kiến thức đã thu lượm được khi rời bỏ công việc. Chúng dường như tự động xuất hiện trong tâm trí mỗi khi tôi tỏ thái độ ít quan tâm đến kết quả. Bậc thầy của thời Phục hưng đang khuyên chúng ta hãy từ bỏ, thư giãn, đừng quá căng thẳng, từ bỏ thái độ tranh đấu và để cho những thế lực siêu nhiên hướng dẫn đường đi nước bước cho mình. Ông nói: "Hãy dành cho mình một thời khắc nghỉ ngơi, vì khi bạn quay trở lại với công việc, thì những phán quyết đã trở nên chắc chắn hơn". Một biện pháp để thực hiện điều này trong cuộc sống ngày nay là học cách suy ngẫm trước khi bạn đảm trách bất kỳ dự án quan trọng nào, dù đó là việc lập kế hoạch cho một cuộc họp kinh doanh, đến dự một buổi phỏng vấn xin việc, chủ trì buổi thuyết trình, hay vẽ một bức chân dung. Hành động suy ngẫm sẽ giúp bạn gia tăng hiệu quả một cách đáng ngạc nhiên.

Leonardo Da Vinci đã khuyến khích chúng ta tìm kiếm sự cân bằng trong cuộc sống hàng ngày, bất chấp mục đích theo đuổi của mình là gì. Tất nhiên! Chúng ta buộc phải tập trung vào công việc của mình, nhưng thay vì chỉ chú trọng đến kết quả cuối cùng, chúng ta hãy tận

https://tieulun.hopto.org

hưởng từng giây phút một mà mình có với công việc. Hơn nữa, chúng ta hãy sẵn sàng tạm thời từ bỏ công việc đó nếu nhận thấy những phán quyết của mình không còn chính xác hay thiếu đi tính cân bằng. Nếu làm như vậy, bạn sẽ có một cái nhìn tổng quan hơn về toàn bộ sự việc. Ngoài ra, một điều nghịch lý khác là bạn sẽ tìm được cho mình nhiều cảm hứng sáng tạo hơn nếu chấp nhận từ bỏ.

Để vận dụng lời khuyên của Leonardo vào cuộc sống mỗi ngày, bạn hãy:

- Tập cách tách biệt kết quả trong công việc và những dự án của mình. Hãy sống với khoảnh khắc hiện tại bằng cách tận hưởng sự thú vị của từng hành động, thay vì quan tâm đến kết quả sẽ như thế nào.
- Hãy tạm thời từ bỏ công việc và không làm gì cả. Bạn sẽ không còn cảm thấy căng thẳng, không còn những thời gian hạn định, không còn đồng hồ báo thức, và thực tế là không còn chiếc đồng hồ nào dành cho bạn cả. Hãy để cho mình thật thoải mái và cảm nhận được sự tự do hoàn toàn. Thời gian xa cách công việc không có căng thẳng này sẽ giúp bạn trở lại mạnh mẽ hơn và có những phán quyết chính xác hơn.
- Hãy làm theo những gì tôi đã làm mỗi khi gặp tình huống bế tắc. Tôi sẽ phó mặc tất cả cho Thượng Đế. Tôi nói: "Con không biết phải làm gì vào thời điểm này. Con không tìm thấy câu trả lời cho câu hỏi của con. Con cầu xin Người hãy hướng dẫn con cách giải quyết vấn đề này". Biện pháp này nghe tuy có vẻ đơn giản nhưng thực sự lại rất hiệu quả. Câu trả lời sẽ xuất hiện mỗi khi tôi cầu xin sự giúp đỡ từ Thượng Đế.

https://tieulun.hopto.org

- Hãy nhớ đến một trong những thiên tài thành công nhất lịch sử, giữa vô số bộn bề công việc, đã cố gắng khuyên nhủ các bạn rằng: "Hiện tại và quá khứ đã trôi xa, hãy dành cho mình một thời khắc ngơi nghỉ". Nếu có ai đó khuyên mà tôi nhất định sẽ lắng nghe, đó chính là người đàn ông của thời Phục hưng này.

Hi vọng

Nguy hiểm lớn nhất đối với đa số chúng ta không phải là những mục tiêu quá xa vời đến mức không thể với tới. Mà chỉ vì những mục tiêu quá nhỏ bé, và chúng ta dễ dàng đạt được chúng.

MICHELANGELO (1475-1564)

Họa sĩ, nhà điêu khắc, kiến trúc sư, nhà thơ, họa sĩ thời Phục hưng người Ý Michelangelo Buonarroti là một hình tượng nổi tiếng trong lịch sử hội họa.

Trong suốt khoảng thời gian 25 năm qua, tôi thường xuyên xuất hiện trên đài phát thanh và truyền hình. Tôi trò chuyện cùng với khán thính giả, những người gọi điện đến và cùng tham gia trao đổi. Một trong những lời phàn nàn mà tôi nghe nhiều nhất từ nhà đài chính là việc tôi đã đặt quá nhiều hi vọng vào những người đang gặp hoàn

https://tieulun.hopto.org

cảnh khó khăn, và điều này có thể sẽ là một hành động nguy hiểm. Bất chấp những lời chỉ trích này, tôi vẫn cảm thấy vô cùng khó hiểu khi họ cho rằng đặt nhiều hi vọng vào người khác là một hành động liều lĩnh.

Tôi tin rằng Michelangelo, người đã sống đến gần 99 tuổi, vẫn tiếp tục điêu khắc, vẽ tranh, viết sách và thiết kế sáng tạo trong một thời đại mà độ tuổi 90 được xem là vượt hơn độ tuổi trung bình của con người đến 60 năm. Ông đã nhắc đến ý tưởng này và thể hiện những mục tiêu lẫn những niềm hi vọng lớn lao trong đoạn trích nổi tiếng trên đây. Sự nguy hiểm không nằm trong những hi vọng táo bạo. Thay vào đó, sự nguy hiểm chỉ tồn tại khi con người không có hi vọng, hoặc tự đặt cho mình những hi vọng quá nhỏ nhoi. Kết quả là những mục tiêu và hi vọng của chúng ta sẽ tan biến vì chính những niềm tin của mình, ngay trước khi chúng có thể định hình và trở thành sự thật.

Điều này không chỉ áp dụng cho trường hợp bệnh tật mà còn có thể áp dụng vào mọi khía cạnh khác trong cuộc sống của chúng ta. Thế giới này có rất nhiều người chỉ biết suy nghĩ nông cạn và đặt ra những mục tiêu nhỏ bé. Họ là những người muốn áp đặt suy nghĩ chủ quan của mình lên tất cả những ai đang lắng nghe. Nguy hiểm thực sự ở đây chính là việc từ bỏ hay đặt ra những mục tiêu nhỏ bé cho bản thân mình, với sự kỳ vọng rất thấp. Hãy lắng nghe Michelangelo thật cẩn thận, một con người được cả thế giới nhìn nhận như họa sĩ vĩ đại nhất của mọi thời đại.

Tôi vẫn còn nhớ mình đã đứng sững sờ như thế nào trước bức tượng David ở thành phố Florence. Kích thước,

https://tieulun.hopto.org

vẻ uy nghi và tinh thần toát ra từ bức tượng cẩm thạch như thể Michelangelo đang nói với chúng ta rằng: "Hãy đặt cho mình những mục tiêu thật cao". Khi mọi người hỏi làm thế nào mà ông có thể tạo ra một kiệt tác như vậy, ông đã đáp lại rằng David vốn có sẵn trong đá cẩm thạch. Ông chỉ đẽo gọt phần dư bên ngoài để hình David hiện ra mà thôi. Tuy nhiên, đây thực sự là một mục tiêu cao cả. Khi nhắc đến từ cao, chúng ta hãy dành thời gian để nhìn vào Nhà thờ Sistine, nơi Michelangelo đã vẽ tranh lên trần nhà. Ông đã làm điều đó bằng cách nằm ngửa người trên giàn giáo và vẽ trong suốt bốn năm, từ 1508 đến 1512. Đây là một công trình mà có không ít họa sĩ đã cho rằng bất khả thi. Tuy nhiên, Michelangelo đã đảm trách công việc và thể hiện cho nhiều người thấy năng lượng, nhiệt huyết, tài năng và tất nhiên là cả mục tiêu cao cả của ông.

Cách đây vài năm, khi đang đi dạo cùng vợ ở một vùng quê nhỏ thuộc đảo Bali, chúng tôi nghe mọi người kháo nhau về một cụ già đặc biệt nọ. Đó là người ngồi ở cổng vào ngôi làng và được xem là người tạo ra mây. Tôi chăm chú lắng nghe khi dân làng bảo rằng họ tin con người này. Họ tin ông có thể làm ra mây để tạo những cơn mưa rào trong tiết trời hạn hán, tất cả chỉ nhờ vào ý thức của riêng ông. Tuy nhiên, tôi vẫn tỏ ra rất hoài nghi, bởi lẽ việc hô phong hoán vũ ấy đối với tôi là một điều vượt khỏi tầm kiểm soát của con người. Mặc dù vậy, trong ngày hôm nay, tôi lại biết được một sự thật có liên quan đến hoàn cảnh: Sẽ không một ai có hiểu biết đủ nhiều để trở thành một kẻ bi quan.

Có lần, tôi cùng với mấy đứa con nằm lăn ra trên cỏ và chơi trò tạo mây. Trong khi những người hàng xóm

https://tieulun.hopto.org

đang thầm thì to nhỏ về hành động "Điên khùng" của nhà Dyer, tôi tỏ ra phớt lờ suy nghĩ bi quan của họ. Khi đó, tôi nghe một đứa con của tôi la lớn: "Nhìn này bố, con đã khiến cho đám mây của con đâm sầm vào đám mây của bố!". Tôi thấy không có nguy hiểm gì trong những suy nghĩ như vậy. Trên thực tế tôi hoàn toàn đồng ý với Michelangelo. Một yếu tố còn nguy hiểm hơn nhiều là khi chúng ta ấp ủ những kỳ vọng nhỏ bé dành cho bản thân.

Lời khuyên của Michelangelo vẫn có thể áp dụng trong thời đại của chúng ta, như đã từng tỏ ra hiệu quả trong thời đại của ông cách đây đã hơn 500 năm. Đừng bao giờ lắng nghe những ai cố gắng thuyết phục bạn bằng suy nghĩ bi quan của họ. Hãy hoàn toàn tin tưởng vào khả năng của bản thân để cảm nhận được tình yêu đang tỏa chiếu qua David, Madonna và những đứa trẻ, cũng như những bức bích họa thần tiên trên trần Nhà thờ Sistine. Tình yêu chính là mối liên hệ nhận thức của bạn với người họa sĩ, người đã chia sẻ tinh thần đồng nhất với bạn và với bất kỳ người nào đã từng hiện diện trên trái đất này.

Những nhận định của ông đã xuất hiện trong đoạn thông điệp mà ông gửi gắm cho chúng ta. Hãy đặt mục tiêu thật cao, từ chối lối suy nghĩ nông cạn và những kỳ vọng nhỏ bé. Nhưng quan trọng nhất, đừng bao giờ bị lôi kéo bởi những ý tưởng xuẩn ngốc khi cho rằng việc có nhiều hi vọng là một hành động nguy hiểm. Trong thực tế, những niềm hi vọng lớn lao chính là động lực để chữa lành mọi bệnh tật và tạo ra những kiệt tác cho riêng mình, dù đó là các bức bích họa hay những giỏ đầy trái cây.

https://tieulun.hopto.org

Để vận dụng lời khuyên của Michelangelo vào cuộc sống của mình, bạn hãy làm theo những hướng dẫn đơn giản sau:

- Từ chối lắng nghe hay tiếp thu ý kiến của những ai đang tìm cách chỉ ra khuyết điểm của bạn. Bạn phải luôn nhớ rằng: Khi giận dữ chỉ vì những khiếm khuyết của mình, điều duy nhất mà chúng ta nhận lại sẽ chính là những khiếm khuyết đó.
- Trên tất cả, đừng bao giờ đặt ra những mục tiêu thấp kém hoặc có những suy nghĩ nông cạn. Bạn là một hiện thân thiêng liêng của Thượng Đế, và chính vì điều đó, bạn có một mối liên hệ chặt chẽ với yếu tố tạo ra phép màu.
- Hãy luôn giữ cho những niềm hi vọng của mình cháy bỏng bằng cách ghi nhớ đến nhận xét nổi tiếng của Albert Einstein: "Những tinh thần vĩ đại luôn tỏ ý chống đối kịch liệt với những tinh thần xoàng xĩnh".
- Khi nghĩ đến những công việc nào đó mà mình muốn hoàn thành trong cuộc sống, nhưng lại cảm thấy mình chưa chuẩn bị kỹ để đạt được điều đó, bạn hãy nhớ đến hình ảnh của ông già Michelangelo 99 tuổi, người đã sống cách đây năm thế kỷ, đang vẽ, điêu khắc và sáng tác thơ. Tưởng tượng là ông ấy đang nhắc rằng các bạn có thể sáng tạo bất kỳ điều gì mình thích, và sự nguy hiểm đáng kể nhất không phải là việc đặt quá nhiều hi vọng, mà chính là thái độ thiếu hi vọng.

https://tieulun.hopto.org

Sức mạnh tâm hồn

Đối với tôi, tâm hồn là một vương quốc

Đối với tôi, tâm hồn là một vương quốc
Nơi có những niềm vui hiện tại mà tôi tìm kiếm,
Là điều cao quý hơn mọi phúc lành,
Thế giới này tươi đẹp hơn nhờ lòng tốt.
Mặc dù những gì tôi thích thì người khác cũng thích,
Nhưng tâm hồn tôi vẫn chấp nhận buông xuôi.

Không tráng lệ, không giàu có, không thế lực nào giành được chiến thắng,
Không một kế sách gì có thể xoa dịu được nỗi đau,
Không hình dáng nào che lấp được đôi mắt thương yêu;
Và tôi không phải là nô lệ của những gì thuộc về vật chất,
Bởi đó là lý do tâm hồn tôi luôn phụng sự mọi người.

Tôi nhìn thấy vô vàn những nỗi đau,
Và những ai trèo cao sẽ té nặng;
Tôi nhìn thấy những ai ở trên cao,
Sẽ là nỗi ám ảnh của mọi người;
Họ sống với sự cực khổ, lao động với nỗi sợ hãi:
Những mối bận tâm mà tâm hồn tôi không bao giờ màng.

Tôi hài lòng với cuộc sống, đây chính là cuộc sống của tôi,
Tôi không mưu cầu điều gì hơn thế nữa; Tôi không màng đến sự thống trị mọi người với vẻ kiêu ngạo;

https://tieulun.hopto.org

Hãy nhìn xem, những gì tôi thiếu thì đã được tâm hồn cung cấp.
Trông kìa! Nhờ vậy mà tôi được vinh danh như một vị vua,
Tôi hài lòng với những gì mà tâm hồn mang lại.

Vài người đã có thật nhiều nhưng vẫn còn ham muốn;
Tôi dù có ít nhưng lại cảm thấy đủ.
Chính họ mới là người nghèo, dù tiền rừng bạc bể,
Còn tôi thì giàu, dù trong túi rỗng không.
Họ nghèo, tôi giàu; họ cầu xin, tôi ban cho;
Họ thiếu, tôi đủ; họ tiều tụy, tôi đầy sức sống.

Tôi không cười trên nỗi đau của người khác;
Tôi không đố kỵ khi người khác được giàu sang;
Không một thú vui trần tục nào tâm hồn tôi vướng bận;
Tinh thần tĩnh lại vẫn duy trì.
Tôi không e sợ kẻ thù, không mừng rỡ vì bạn;
Tôi không căm ghét cuộc sống, cũng không sợ hãi cái chết.

Vài người xem ham muốn là niềm vui của lẽ sống,
Xem ý chí giận dữ là trí khôn;
Kho tàng của họ chỉ là niềm tin,
Một lớp vải che cho những kỹ năng của họ:
Nhưng tất cả những niềm vui mà tôi tìm thấy
Lại nằm trong một tâm hồn thanh tịnh.

Sức khỏe của tôi tuyệt vời và hoàn toàn thoải mái,
Lương tâm tôi trong sạch để xóa bỏ thái độ đề phòng;

https://tieulun.hopto.org

Tôi không cần phải bối lộ để đổi lấy niềm vui,
Cũng không cần phải dối gạt mới xua tan sự công kích.
Từ đó tôi sống; và cũng từ đó tôi chết;
Với tất cả những gì tôi đã làm theo đúng lời tâm hồn mách bảo!

SIR EDWARD DYER (1543–1607)

Là nhà thơ người Anh sống trong thời đại của Nữ hoàng Elizabeth I, Sir Edward Dyer là người rất nổi tiếng với bài thơ trữ tình bắt đầu với câu: "Đối với tôi, tâm hồn là một vương quốc".

Sir Edward Dyer, cận thần kiêm nhà thơ sống trong thế kỷ XVI, là một người rất nổi tiếng đương thời. Tuy nhiên, hiện chỉ còn sót lại một số ít những bài thơ của ông. Đây được xem là bài thơ còn sót lại nổi tiếng nhất, một kho tàng của nửa thiên niên kỷ trước mà tôi muốn giới thiệu với các bạn. Bài thơ nói về sức mạnh tâm hồn này đã từ lâu là một niềm yêu thích đối với tôi.

Nhà thơ mô tả sự thoải mái khi tách biệt với mọi thứ, bao gồm cả cơ thể của bạn, và được sống trong vương quốc của một tâm hồn bình yên. Có bao giờ bạn nghĩ đâu là phần đáng sợ nhất trong tâm hồn của mình hay chưa? Bạn không thể nhìn thấy hay chạm vào nó. Tâm hồn là một điều gì đó không có vật chất, không có giới hạn, không có ý niệm về không gian hay thời gian, nhưng lại luôn ở bên bạn, định hướng và kiểm soát hầu như mọi hoạt động của bạn trong cuộc sống. Đây chính là vương quốc của bạn, và chỉ có một mình bạn mới là người có thể tạo ra một vương quốc hạnh phúc cho chính mình. Tâm

https://tieulun.hopto.org

hồn đại diện cho phần tự do trong con người bạn. Đó là nơi bạn không bị áp chế bởi người khác, là nơi ẩn náu bình yên khi mọi việc xung quanh bạn đang rất rối ren. Đó là một tâm hồn vô hình rất đáng ngạc nhiên. Tôi đề nghị bạn hãy ý thức về sức mạnh của tâm hồn bằng thái độ tôn trọng và khiếp sợ, chính vì sự vĩ đại trong uy thế của nó.

Nếu muốn biết đâu là nguyên nhân gây ra những tổn thương cho mình, bạn hãy nhớ lại những lời lẽ của nhà thơ: "Nhưng tâm hồn tôi vẫn chấp nhận buông xuôi". Dyer đang đề cập đến khả năng lựa chọn. Phải biết rằng bạn sở hữu sức mạnh của sự lựa chọn. Sẽ chẳng một yếu tố nào bên ngoài phải chịu trách nhiệm cho những điều cầu xin hay những thói xấu nghiện ngập của bạn. Khi lạc lối trong nhu cầu phải trở thành một kẻ chiến thắng bằng mọi giá, bạn có thể chọn lựa một trong hai lối phản ứng: hoặc trách cho áp lực của xã hội, hoặc đi đến vương quốc quyền năng này trong bản thân mình và cầu xin tâm hồn phụng sự cho phần được xem là cao quý nhất trong mỗi người - "Cái tôi quan trọng".

Nhu cầu phải có được nhiều hơn nữa so với hiện tại, để theo đuổi thành công bằng mọi giá, để giành được sự thừa nhận của mọi người, tất cả đều không bị áp đặt lên chúng ta. Đây chỉ là một trong những cách chúng ta lựa chọn để sử dụng phép màu vô hình trong bản thân mình, trí tuệ của mỗi người. Edward Dyer nhắc nhở rằng, xung quanh chúng ta có những kẻ rất giàu, nhưng vẫn còn tham lam. "Chính họ mới là người nghèo, dù tiền rừng bạc bể, còn tôi thì giàu, dù trong túi rỗng không". Ông nhận thấy cuộc sống của mọi

https://tieulun.hopto.org

người thật đau khổ, và họ dường như không bao giờ thỏa mãn với chính mình. Họ luôn mưu cầu một sự nhiều hơn mơ hồ nào đó. "Họ thiếu, tôi đủ; họ tiều tụy, tôi đầy sức sống". Như nhà thơ đã nói, chúng ta có lựa chọn để sống với lòng tham hay khát vọng, để đau khổ và trở thành nạn nhân của sự bất hạnh, hay để sống với nỗi sợ hãi. Ngược lại, chúng ta cũng có thể quyết định rằng: "Không một thú vui trần tục nào tâm hồn tôi vướng bận". Bạn phải ý thức rằng chính tâm hồn mình mới là người đưa ra những sự lựa chọn, và không còn gì khác. Niềm hạnh phúc và sự trọn vẹn sẽ đến với bạn như nhà thơ đã viết: "Tôi hài lòng với cuộc sống, đây chính là cuộc sống của tôi, tôi không mưu cầu điều gì hơn thế nữa".

Tâm hồn của bạn rất sẵn sàng ban cho bạn một cuộc sống bình yên và hạnh phúc. Bằng cách quyết định thay đổi tâm hồn mình, bạn sẽ có thể bắt đầu cuộc sống. Nếu luôn nhắc nhở bản thân về vương quốc bên trong mỗi người, chúng ta sẽ sống một cuộc sống đầy đủ thay vì thiếu thốn. Trong tâm hồn mình, bạn luôn tìm thấy sự tự do để được bình yên.

Mọi nỗi sợ hãi mà bạn gặp phải không chỉ xuất phát từ bên ngoài, mà còn đến từ bên trong, từ cách bạn chọn lựa việc vận dụng tâm hồn. Nếu có thể xóa sạch những nỗi ám ảnh tồn tại trong vương quốc này, các bạn có thể sẽ không còn sợ hãi về cái chết. Đây là một trạng thái bình yên, được Sir Edward Dyer mô tả là: "Tôi không căm ghét cuộc sống, cũng không sợ hãi cái chết".

Vương quốc của bạn chính là cách bạn vận dụng tâm hồn khi đối mặt với bất kỳ hoàn cảnh nào. Bạn là vua, là

https://tieulun.hopto.org

quyền lực tối cao trong vương quốc đó. Không ai có thể khiến bạn thất vọng nếu tâm hồn bạn không cho phép. Không ai có thể khiến bạn buồn bã nếu bạn không đồng ý cho họ làm vậy. Không ai có thể khiến bạn tổn thương nếu thiếu sự đồng thuận của bạn.

Bài thơ này khuyên bạn hãy thôi đo lường niềm vui của mình bằng những thú vui trần tục, chấm dứt nhu cầu chinh phục và chứng tỏ bản thân, chấm dứt đo lường thành công bằng những hành động tầm thường và hãy sống hướng nội, để đến với nơi chốn mà sự yên tĩnh và thanh bình chỉ là một ý niệm xa xôi. Bạn chỉ là một ý niệm xa xôi theo như kết luận của Dyer trong bài thơ nổi tiếng này: "Sức khỏe của tôi tuyệt vời và hoàn toàn thoải mái". Đó là điều cuối cùng cần xem xét trong vương quốc nội tâm của chính bạn. Tâm hồn chịu trách nhiệm cho sức khỏe và trạng thái bình yên của mỗi người. Hãy thay đổi suy nghĩ về việc chữa bệnh và bạn sẽ thay đổi được cách phản ứng của cơ thể đối với bệnh tật. Trong vương quốc nội tâm, với một tâm hồn không có nhu cầu giành chiến thắng, chinh phục, đau khổ và đam mê, bạn sẽ tạo ra cho mình những phân tử sức khỏe tuyệt vời. Bạn sẽ giúp mình có mức huyết áp tốt, làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư, gia cố sức mạnh cho hệ miễn dịch, và tăng khả năng đề kháng trước những căn bệnh truyền nhiễm. Tất cả khả năng này đều tồn tại trong vương quốc của tâm hồn.

Hãy đón nhận những tứ thơ thông thái này, với suy nghĩ cho rằng tâm hồn là một vương quốc mà chính bạn là người đang trị vì bên trong. Hãy vận dụng bài thơ tuyệt vời và ngọt ngào này vào cuộc sống mỗi ngày bằng cách làm theo những gợi ý sau đây:

https://tieulun.hopto.org

- Luyện tập kiểm soát tâm hồn để loại bỏ những hành vi tự hủy hoại mình. Hãy tự đặt cho mình câu hỏi: "Tại sao tôi lại cho phép bản thân thất vọng, thay vì vận dụng tâm hồn để tạo ra sự bình yên và thanh thản?". Hãy tỏ ra ý thức mỗi khi rơi vào trạng thái căng thẳng hay có những phản ứng giận dữ. Từ đó, hãy tập cho mình cách chuyển hướng suy nghĩ.
- Dành thời gian để kính sợ tâm hồn mình, và xem đâu là năng lực sáng tạo mà bạn có. Hãy suy ngẫm về vương quốc nội tâm và từ chối bất kỳ suy nghĩ nào có thể làm ô uế vương quốc ấy.
- Thường xuyên nhắc nhở bản thân rằng không có ai hay không có bất kỳ điều gì bên ngoài có thể khiến bạn bất hạnh nếu không được tâm hồn cho phép. Hãy nhớ rằng, bạn chính là kết quả cuối cùng của những lựa chọn mà mình đã đưa ra.
- Hãy ghi nhớ lời kết luận của ông: "Từ đó tôi sống; và cũng từ đó tôi chết; với tất cả những gì tôi đã làm theo đúng lời tâm hồn mách bảo". Và nhớ rằng bạn chính là vua của vương quốc nội tâm.

https://tieulun.hopto.org

Lòng tốt

Trích *Người lái buôn thành Venice*

Lòng tốt không vụ lợi;
Rơi xuống như mưa từ Thiên đường
Tưới lên mặt đất bên dưới: Là một phúc lành gấp đôi,
Ban phúc cho những người cho đi lẫn những người được nhận:
Đó là điều tuyệt vời nhất trong những điều tuyệt vời;
Và địa vị của một ông vua tất sẽ quý hơn vương miện:
Với cây quyền trượng thể hiện sức mạnh của bậc chí tôn,
Là biểu tượng để mọi người tôn sùng và kính sợ,
Bởi lẽ tất cả mọi người đều sợ hãi và phục tùng các vị vua.
Nhưng lòng tốt còn cao hơn uy lực của cây quyền trượng,
Lòng tốt được tôn xưng trong trái tim của các vị vua.
Đó là một đặc điểm của Thượng Đế bản thể;
Và sức mạnh thế tục thể hiện ý Thượng Đế nhân từ
Khi dùng tình thương làm giảm nhẹ công lý.

WILLIAM SHAKESPEARE (1564–1616)

Nhà thơ kiêm nhà soạn kịch người Anh, sống vào thời Elizabeth I và trước thời vua James I, William Shakespeare là tác giả nổi tiếng nhất của nền văn học Anh.

Sống với lòng tốt và áp dụng thái độ đó vào cuộc sống mỗi ngày chính là cách thức để thuần hóa những nền tảng lẫn bản năng nguyên thủy trong khi vun đắp cho

https://tieulun.hopto.org

tình yêu và lòng trắc ẩn. Khi bị người khác làm tổn thương, phản ứng đầu tiên của chúng ta là giữ thái độ hận thù. Hận thù thay vì tha thứ chính là thái độ phổ biến trong tư tưởng của mỗi người. Tuy nhiên, Shakespeare đã nói về phẩm hạnh này, yếu tố được ông gọi là đặc điểm của Thượng Đế rằng: "Rơi xuống như mưa từ Thiên đường, tưới lên mặt đất bên dưới: Là một phúc lành gấp đôi". Phúc lành đầu tiên của lòng tốt hay lòng trắc ẩn là dành cho bạn, người cho. Thông điệp này tóm tắt rất nhiều sự thông thái. Đó là lòng trắc ẩn với chính mình, không phán xử bản thân một cách quá khắt khe mỗi khi phạm sai lầm, hoặc thất bại khi phải sống theo một chuẩn mực nào đó. Đừng quá chua chát với những thất bại hay sai lầm, và hãy tỏ ra nhẹ nhàng lẫn yêu thương với chính bản thân. Hãy tha thứ cho mình vì đã tỏ ra quá con người, đã bối rối bước đi trong những góc sâu tăm tối và thể hiện nỗi thất vọng cũng như sự cô đơn. Hãy ban cho mình lòng tốt, một phẩm chất mà Shakespeare đã nói là "Địa vị của một vị vua tất sẽ quý hơn vương miện". Và vì vậy, phẩm chất đó cũng sẽ thuộc về bạn. Khi tiếp thu phúc lành đầu tiên của lòng tốt và vận dụng vào cuộc sống của chính mình, các bạn đã tỏ thái độ cởi mở đối với việc cống hiến phẩm chất này cho "Những người được nhận".

Nếu không thể ban cho chính mình lòng trắc ẩn thì bạn sẽ không bao giờ làm được điều đó với người khác. Tương tự, các bạn cũng sẽ không thể yêu thương người khác nếu không yêu thương chính mình trước. Và các bạn cũng không thể cho tiền người nghèo nếu như trong túi trống rỗng. Để phát triển lòng trắc ẩn cho bản thân, các bạn có thể làm theo những lời khuyên thông thái của

https://tieulun.hopto.org

thầy tôi, Sri Nisargadatta Maharaj. Ông đã dạy tôi rằng: "Kẻ tội đồ và vị thánh chỉ khác nhau ở lời chú giải. Nếu vị thánh phạm tội thì kẻ tội đồ sẽ thành thánh". Tất cả chúng ta đều có thể bị gọi là kẻ tội đồ, nhưng tất cả chúng ta cũng có thể được gọi là những vị thánh. Khi suy nghĩ kỹ về những lời này, bạn sẽ dễ dàng chấp nhận thái độ trắc ẩn với bản thân hơn. Giờ đây, bạn đã có thể ban thái độ ấy cho người khác. Và đó cũng là lý do tại sao Shakespeare đã nhắc đến chữ phúc lành gấp đôi.

Trong khi tất cả mọi người đều sợ hãi những uy quyền tuyệt đối, mà trong thi ca được ám chỉ là cây quyền trượng của nhà vua, thì lòng tốt, như nhà thơ đã nhắc nhở chúng ta, lại còn cao hơn cả uy lực của "Cây quyền trượng". Cần phải có con mắt nhân từ khi nhìn vào những ai đã từng gây hại hay làm tổn thương chúng ta. Chỉ có thái độ đó mới khiến chúng ta từ bỏ được xu hướng vung cây gậy uy quyền của mình để trấn áp họ. Thay vào đó, nếu biết sử dụng lòng trắc ẩn trong những tình huống này, chúng ta đã tiến đến được trạng thái mà Shakespeare gọi là: "Sức mạnh thế tục thể hiện ý Thượng Đế nhân từ".

Việc cho đi lòng tốt có thể được áp dụng trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Việc tỏ lòng trắc ẩn đối với ai đó đã khiến bạn thất vọng hay tổn thương không phải là một hành động của nạn nhân. Thay vì vậy, bạn có ý muốn nói rằng: "Tôi hiểu, tôi quan tâm, tôi tha thứ. Nhưng tôi vẫn không thích anh làm vậy. Và tôi sẽ không chấp nhận việc mình bị đối xử như thế này, hoặc việc anh cho rằng điều này là hoàn toàn bình thường". Điểm khác biệt ở đây là bạn không nhất thiết phải bày tỏ thái độ giận dữ, hoặc

https://tieulun.hopto.org

thể hiện ý muốn chứng tỏ sự vượt trội của mình. Với lòng trắc ẩn trong tim, bạn sẽ không còn bị những hành vi xấu xa bên ngoài lôi kéo; những hành vi mà các bạn có thể nhìn thấy hoặc đọc được đâu đó mỗi ngày. Các bạn có thể ban tình yêu cho kẻ đã công kích mình. Và các bạn không còn bị ám ảnh bởi những nỗi giận dữ, căm ghét, hay khát vọng trả thù.

Việc có được lòng tốt trong tim và sẵn sàng cho đi sẽ giúp bạn tập trung vào những hành động tích cực, thay vì những hành động tiêu cực. Chẳng hạn, thay vì tỏ ra bất lực do giận dữ đối với những gì mà mình chống đối, như nạn đói kém, bạn hãy tập trung sự chú ý vào những gì được xem là mục tiêu của mình, tức là giáo dục và cung cấp lương thực cho mọi người. Do đó, lòng trắc ẩn đã đưa bạn đến với một giải pháp đầy tình yêu, thay vì một phản ứng giận dữ. Lòng tốt trong tim và sẵn sàng hướng đến người khác, những người sống trong gia đình hoặc cộng đồng, sẽ giúp bạn tập trung vào thái độ trắc ẩn nhiều hơn là tư tưởng trả thù.

Như Shakespeare đã nói trong trích đoạn đầy độc đáo này: Lòng tốt là "Điều tuyệt vời nhất trong những điều tuyệt vời". Nếu bạn là một con người càng tuyệt vời bao nhiêu thì sức mạnh của lòng tốt mà bạn thể hiện càng cao cả bấy nhiêu. Khi đó, bạn không nhất thiết phải tìm mọi cách để chứng tỏ uy quyền của mình.

Hãy vận dụng những ý tưởng trong đoạn thông điệp của nhà thơ vĩ đại này vào cuộc sống mỗi ngày bằng cách rèn luyện những điều sau:

- Khi đối mặt với một tình huống mà bạn phải đưa ra lời phân xử, hãy quan sát hai khía cạnh cá tính của

https://tieulun.hopto.org

mình một cách thật rõ ràng. Một bên là vị vua có sức mạnh của sự trừng phạt. Bên còn lại là người lái buôn nhân từ luôn đề cao tình yêu và lòng trắc ẩn. Tất nhiên, các bạn phải đưa ra lời phân xử, nhưng hãy sử dụng tình thương để giảm nhẹ công lý.

- Hãy ban cho bản thân lòng trắc ẩn mà mình xứng đáng nhận được với tất cả những hành động trong quá khứ. Hãy thôi phân xử chính mình một cách khắt khe. Tất cả sai lầm và thiếu sót đều là những yếu tố cần thiết để bạn tiến bộ hơn trong cuộc sống. Hãy nhân từ với bản thân và loại bỏ tất cả những cảm xúc tiêu cực mà bạn đang có về chính mình.
- Một khi đã xác định được trạng thái tâm lý, cũng như hành động phân xử đã xong, bạn hãy từ bỏ mọi suy nghĩ. Ý tôi là từ bỏ ngay bây giờ! Đừng bấu víu vào thái độ hận thù và khiến cho người khác phải luôn mang cảm giác tội lỗi. Khi làm vậy, chính bạn cũng phải sống trong một hoàn cảnh bất hòa. Hãy từ bỏ tất cả.
- Hãy phó mặc những tình huống khó xử nhất của bạn cho Thượng Đế. Chỉ cần nói: "Hỡi Thượng Đế nhân từ, con nhận thấy rất khó khăn để ban bố lòng tốt trong tình huống này. Con quyết định sẽ phó mặc điều đó cho Thượng Đế. Con biết rằng Người sẽ hướng dẫn cho hành động của con theo một cách nhân từ và đầy tình người nhất". Hành động này sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái và từ bỏ được thái độ giận dữ, nó còn khiến bạn nhìn thấy được vị thánh bên trong kẻ tội đồ, những người vừa mới trao đổi vị trí cho nhau.

https://tieulun.hopto.org

Sự thống nhất

Trích Lòng mộ đạo trong những dịp đặc biệt

Suy ngẫm XVII

Một người không thể là toàn bộ hòn đảo, mỗi người chỉ là một phần tử nhỏ trên lục địa, một phần nhỏ của tổng thể. Nếu đất đai bị rửa sạch bởi biển cả, nếu một mũi đất, hay nếu một vùng đất thuộc sở hữu của bạn bè hay của anh có ở đó, châu Âu nhất định sẽ trở nên bé nhỏ. Mọi cái chết của con người đều khiến tôi trở nên nhỏ bé hơn, bởi lẽ tôi có sự liên quan mật thiết đến sự sống của loài người. Và vì vậy, chúng ta sẽ chẳng bao giờ biết chuông đang gọi hồn ai. Tiếng chuông vang lên vì tất cả mọi người.

JOHN DONNE (1572-1631)

John Donne là một nhà thơ Anh. Ông được xem là người đầu tiên và là một trong những nhà thơ trừu tượng tài năng nhất thế giới. Sự phối hợp nghịch lý giữa tinh thần con người và vật chất là một chủ đề được nhắc đi nhắc lại nhiều lần.

Có lẽ yếu tố duy nhất giúp định nghĩa thuyết thần bí là ý tưởng về sự hợp nhất mà John Donne đã nhắc đến trong đoạn thông điệp được viết vào những năm đầu của thế kỷ XVII. Ý tưởng về nhận thức thống nhất và sự kết hợp giữa loài người vốn hiện diện rất phổ biến trong những cuốn sách thánh từ thời Upanishads cổ xưa. Trí tuệ thần bí cổ xưa nói rằng, trong khu vườn của sự thần bí,

https://tieulun.hopto.org

những khái niệm phân biệt giữa tôi, anh, anh ta, cô ta và họ là không tồn tại. John Donne cũng đã bày tỏ chung một quan điểm đó: "Một người không thể là toàn bộ hòn đảo". Để có một nhận thức cao hơn trong cuộc sống, chúng ta phải hiểu được chân lý của câu đầu tiên này. Điều đó chỉ có thể diễn ra nếu cái tôi của chúng ta nắm bắt được ý nghĩa của thông điệp.

Cái tôi của chúng ta luôn có tư tưởng cho rằng con người vốn tách biệt nhau. Cái tôi sẽ định nghĩa đâu là biên giới để phân biệt giữa bạn và người khác. Tương tự như vậy, cái tôi mách bảo rằng chúng ta vốn tách biệt với môi trường, và rằng chúng ta xuất hiện ở đây để sắp xếp hay bài trí môi trường theo ý muốn. Tuy nhiên, những bậc thầy về thuyết thần bí và các nhà thơ luôn nhắc nhở chúng ta về sự hợp nhất lẫn tính thống nhất giữa mọi người và mọi thứ. Chúng ta cần phải suy nghĩ thật cặn kẽ và sáng suốt để có thể tiếp thu nhận thức hợp nhất mà họ đã cố truyền đạt.

Trong bài Lòng mộ đạo trong những dịp đặc biệt (Devotions upon Emergent Occasions), John Donne đã ngầm nói với tất cả chúng ta rằng, tất cả chúng ta đều là thành viên trên cùng một cơ thể, và không một ai có thể sống sót một mình. Hầu như mọi thứ xung quanh chúng ta đều sống dựa vào nhau. Sự tồn tại độc lập của bạn sẽ giống như một quả tim đang đập bên ngoài cơ thể, không phụ thuộc vào bất kỳ động mạch, tĩnh mạch hay cơ quan nào, những bộ phận vốn phải kết hợp hài hòa với nhau để bảo đảm sự sống.

Khi chúng ta tự xem mình là những hòn đảo, chúng ta sẽ mất đi sức mạnh nguyên thủy và bị cô lập khỏi cộng

https://tieulun.hopto.org

đồng. Nhưng trong khu vườn của sự thần bí, nơi "Chúng ta" và "Chúng tôi" trở thành "Tôi" và "Bạn", những cuộc chiến sẽ không còn. Bởi lẽ trên cùng một hành tinh, việc chọn lựa bên này hay bên kia là hành động vô nghĩa. Trong cuộc sống cá nhân, tư tưởng cho rằng mình là một cá thể độc lập với cộng đồng chính là nguyên nhân của sự thất bại khi tìm kiếm một cuộc sống giàu sang, thành đạt và trọn vẹn nhất.

Khi xem mình là một cá thể có mối liên hệ gắn bó với cộng đồng, các bạn sẽ nhanh chóng từ bỏ thái độ phân xử người khác. Khi đó, các bạn sẽ biết rằng con người vốn có quan hệ mật thiết với nhau thông qua một sợi dây vô hình, cũng như mắt cá và khuỷu tay cùng nhau chia sẻ một cuộc sống thầm lặng vậy. Do đó, lòng trắc ẩn sẽ trở thành một phản xạ tự nhiên của tất cả mọi người. Bạn xem mọi người là thành viên của một gia đình đoàn kết, không chia rẽ lẫn nhau. Khi đã xem mọi người là thành viên trong gia đình, thay vì là đối thủ cạnh tranh hay kẻ thù, bạn sẽ tìm thấy tình yêu, chứ không phải là thái độ hiếu chiến và hủy hoại lẫn nhau.

Xu hướng đoàn kết này là một sự thay đổi từ thái độ cô lập mà chúng ta học được ở các bộ lạc, các gia đình hay các quốc gia. Nhân dạng của chúng ta thay đổi từ những gì được xem là khác biệt với những gì vốn là điểm chung. Tinh thần đoàn kết không còn là một biểu hiện bề ngoài nữa mà đã trở thành một phần trong máu thịt. Khi đó, thái độ căm thù sẽ được thay thế bằng khát vọng được xóa nhòa sự khác biệt của nhau. Hành động này cũng giống như công việc của các bác sĩ chuyên khoa ung thư. Họ tìm mọi cách để loại bỏ toàn bộ những tế bào ung thư

https://tieulun.hopto.org

để chúng không thể gây ra sự chia rẽ và làm mất sự cân đối giữa các tế bào trong cơ thể nữa.

Tôi nhận thấy mình đã ít gặp rắc rối và căng thẳng hơn khi nhớ tới các câu mở đầu của đoạn thông điệp tuyệt vời này. Đã có lúc tôi nhìn vào những kẻ ăn mày, những người ngồi trên đường phố xin người khác bố thí, bằng thái độ khinh miệt. Tôi tự nhủ với mình rằng: "Tại sao họ không đi làm việc để kiếm tiền như mình?". Giờ đây, tôi nhắc nhở chính mình bằng những câu thơ trong đoạn thông điệp trên. Tôi biết rằng xét trên một phương diện thần bí nào đó, tôi có mối liên hệ mật thiết với những con người này. Sự nghèo đói, dơ dáy và bệnh tật của họ sẽ làm giảm đi ý nghĩa cuộc sống của toàn thể mọi người, trong đó có cả tôi. Tôi thầm nhắn gửi cho họ lời chúc phúc và nguyện sẽ cố hết sức để xóa bỏ những cảnh tượng này trên trái đất của chúng ta. Nhưng quan trọng hơn, tôi cảm thấy một sự thương xót và tình yêu dấy lên trong tim mình. Tôi được nhắc nhở về mối liên hệ gắn bó giữa con người với nhau. Và rằng mối liên hệ ấy còn ý nghĩa hơn nhiều so với mối liên hệ giữa những gia đình nhiều thế hệ của chúng ta.

Khi nghe hồi chuông cảnh tỉnh vang lên để báo hiệu rằng một ai đó vừa trở thành nạn nhân của bạo lực, bạn hãy lắng nghe và nhắc nhở mình những gì mà John Donne đã viết cách đây bốn thế kỷ. Tiếng chuông ấy vang lên vì tất cả chúng ta, bao gồm cả bạn!

Để vận dụng nhận thức về tính thống nhất này vào cuộc sống, bạn hãy bắt đầu thực hiện những điều sau:

- Hãy thôi xem mình là một thực thể độc lập và tách rời so với mọi người trên hành tinh này. Hãy thôi

https://tieulun.hopto.org

xem mình là người vô can đối với những cuộc chiến đang diễn ra đâu đó trên hành tinh. Nếu ý thức rằng có ai đó đang phải chiến đấu phía bên kia đại dương, bạn hãy thầm cầu nguyện cho họ. Bạn hãy cảm nhận tinh thần gắn bó mà mình có trong tim với con người đó.

- Phải ý thức rằng Thượng Đế luôn tồn tại trong mọi người và mọi việc. Hãy hành xử mỗi ngày như thể Thượng Đế đang hiện diện một bên để giám sát bạn. Hãy thôi phán xử người khác, những người có ít tham vọng, ít bình yên, và ít tình yêu hơn bạn. Ngoài ra, các bạn phải ý thức rằng thái độ căm thù và sự phán xử chính là nguồn gốc đầu tiên của mọi vấn đề. Khi phán xử người mình căm ghét và căm ghét người mình phán xử, các bạn đã trở thành một phần của căn bệnh ung thư, thay vì là một phần của việc điều trị.
- Hãy thôi thái độ phân biệt bạn với "Họ". Bạn không phải là người Mỹ, người Ý, người Do Thái, người trung niên, người mập, nữ vận động viên, hay bất kỳ người nào khác. Bạn là công dân của thế giới này. Một khi đã ý thức được điều đó, bạn sẽ bắt đầu nhận thấy Thượng Đế có mặt ở khắp nơi, trong mọi khu vườn, khu rừng, trong mọi nhà, mọi thực thể, và mọi người. Khi đó, phần thưởng dành cho bạn sẽ là sự bình yên nội tâm.

https://tieulun.hopto.org

Thời gian

Đúng giờ

Thời gian trôi rất nhanh, cho đến khi ngươi chạy hết tốc lực,
Để rồi xuất hiện những thời khắc nặng nề lười biếng,
Với tốc độ là những bước đi chậm chạp;
Và nhồi nhét chính ngươi bằng những gì mà dạ dày đang ngấu nghiến,
Vốn chẳng là gì khác ngoài sai lầm và những điều hão huyền,
Và chỉ là đống rác rưởi trần tục;
Ta mất đi rất ít,
Ngươi có được cũng rất ít.
Bởi vì khi đó, ngươi đã xóa bỏ những điều xấu xa,
Và cuối cùng, sự tham lam sẽ khiến ngươi đau khổ,
Để rồi sự Vĩnh hằng đời đời chào đón phúc lành của ta
Với một nụ hôn âu yếm;
Và Niềm Vui bỗng tràn ngập như một cơn lũ,
Khi mọi thứ trở nên tốt đẹp
Và vô cùng hoàn hảo,
Với Sự Thật, Hòa bình và Tình Yêu luôn tỏa sáng
Quanh Ngai vàng tối cao
Của những ai nhìn thấy hạnh phúc một mình.
Khi tâm hồn được Thượng Đế dẫn lối tiến lên,
Thì tất cả sự thô lỗ trần tục biến mất,

https://tieulun.hopto.org

Khoác lên mình những vì sao, chúng ta sẽ ngồi xuống mãi mãi,
Chiến thắng cái Chết, Cơ hội, và ngươi, Thời gian.

JOHN MILTON (1608-1674)

Thơ và văn xuôi của John Milton đã giúp ông trở thành một trong những hình tượng nổi tiếng nhất và được tôn trọng nhất trong nền văn học Anh.

Tình thế khó xử của con người khi đề cập đến vấn đề thời gian là có thể hiểu được. Bởi lẽ con người thường quy trách nhiệm cho sự trôi qua của thời gian, họ cho rằng đó chính là yếu tố làm suy yếu và hủy hoại cơ thể. Sự thật cơ bản về thân xác phàm tục của con người có thể được tóm tắt chỉ trong một câu. Cuối cùng, tất cả chúng ta sẽ già đi và chết. Câu nói này luôn đúng dù bạn là một nhà thơ mù sống trong thế kỷ XVII, một diễn viên nổi tiếng của thời đại ngày nay, một con người có quyền lực phi thường, hay một bà nội trợ ở Athens. Dù thích hay không thì đây vẫn là thực tế phải chấp nhận. John Milton đã nhận ra sự thật cơ bản ấy khi ông viết bài thơ Đúng giờ.

Tuy nhiên, ông dường như muốn nhắc đến một điều gì đó còn sâu xa hơn cả sức mạnh có vẻ vượt trội của thời gian. Ông đã nhắc đến một yếu tố có thể khuất phục được sự trôi qua của thời gian. Đó chính là cõi vĩnh hằng. Và một sự tiếp đón nồng hậu, vì linh hồn, người bạn bất diệt của nhà thơ, và cũng là chiếc chìa khóa dẫn chúng ta đến với phúc lành, ân huệ và sự cứu rỗi. Milton mô tả thời gian trôi qua như "Nhồi nhét chính ngươi bằng những gì

https://tieulun.hopto.org

mà dạ dày đang ngấu nghiến". Tuy nhiên, bài thơ lại nói rằng những gì mà thời gian ăn vào lại hoàn toàn sai lầm và hão huyền. Đó chẳng qua chỉ là những thứ rác rưởi trần tục, vô giá trị. "Ta mất đi rất ít" (của con người chúng ta); "Ngươi có được cũng rất ít" (của thời gian).

Ông mô tả sự vĩnh hằng chào đón chúng ta bằng một nụ hôn, và niềm vui của việc được thoát khỏi vòng tay của thời gian. Cõi vĩnh hằng đón tiếp và giới thiệu chúng ta với sự vô tận của sự thật, hòa bình lẫn tình yêu. Milton đã mô tả vẻ đẹp của điều đó trong đoạn cuối của bài thơ: "Khoác lên mình những vì sao, chúng ta sẽ ngồi xuống mãi mãi, chiến thắng cái Chết, Cơ hội, và ngươi, Thời gian".

Tôi rất thích cách kết luận này của ông. Nhà thơ biết rằng đây là tất cả những gì chúng ta cần đến để xóa bỏ sự sợ hãi của một quy trình không thể tránh khỏi: Già đi và chết.

Đối với tôi, do mọi thứ trên thế gian này đều thường xuyên thay đổi, và tất cả những gì chúng ta trải nghiệm bằng cảm giác của mình đều có liên quan chặt chẽ với thời gian, cũng như phải "Chịu đau khổ do bản thân tham lam", nên chúng ta sẽ cảm nhận được niềm vui và "Làm biến mất tất cả sự thô lỗ trần tục" ngay bây giờ. Chúng ta sẽ không cần phải đợi nụ hôn âu yếm của sự vĩnh hằng xảy ra vào lúc chết. Tôi tin rằng chúng ta có thể quyết định sống mỗi ngày với sự thật, hòa bình và tình yêu. Chúng ta có thể mỉm cười thay vì rùng mình khi thấy thời gian trôi qua. Khi làm vậy, chúng ta có thể tỏ thái độ chế nhạo thời gian. Nhân dạng đầu tiên của con người không phải là với thời gian, mà chính là với sự vô tận của tình yêu, sự thật và hòa bình. Bản thể bất diệt của bạn sẽ không già và không còn sợ hãi cái chết nữa.

https://tieulun.hopto.org

Tôi tỏ ra thích thú khi biết rằng mình có thể trò chuyện với thời gian bằng sự thật, tình yêu và hòa bình của bản thể bất diệt. Tôi không cảm thấy mình phải chờ đợi đến lúc chết mới tận hưởng được sự vĩnh hằng. Tôi kỷ niệm chiến thắng của mình mỗi ngày bằng cách sống với quan điểm về sự thật, hòa bình và tình yêu. Khi đó, niềm vui mà Milton đã đề cập đến bỗng thuộc về tôi. Điều đó không xảy ra trong tương lai, mà ngay chính khoảnh khắc hiện tại!

Hãy suy ngẫm về bản thể vật chất của bạn và tất cả những gì thuộc sở hữu của nó. Kế đó, hãy tập cách mỉm cười một cách hòa bình với tất cả. Thời gian chỉ cho bạn thuê những thứ ấy mà thôi. Khi bạn đọc thơ của những nhà tư tưởng lớn sống trước mình, chủ đề này sẽ xuất hiện rất nhiều. Trận chiến được nêu ra thường là giữa cái chết và sự sống, cơ hội và lựa chọn, thời gian và sự vĩnh hằng. Tuy nhiên, bạn đang sống với hiện tại và bạn có thể thôi suy nghĩ về thời gian như một chiến trường. Thay vì vậy, bạn hãy tạo lập hòa bình với thời gian. Hãy cười với quy luật của thời gian, và biết rằng nụ cười của mình sẽ không khiến cho bạn trở thành nạn nhân. Hãy quan sát thời gian từ góc độ của cõi vĩnh hằng. Bạn sẽ thấy rằng người quan sát không còn bị thời gian ảnh hưởng nữa.

Hãy cảm nhận những gì Milton đang cố thuyết phục chúng ta qua cơ thể già nua, mù lòa của ông cách đây nhiều thế kỷ. Đó là một cảm giác chiến thắng. Một cảm giác biết rằng tâm hồn chính là nơi phúc lành của chúng ta cư ngụ. "Khoác lên mình những vì sao, chúng ta sẽ ngồi xuống mãi mãi". Sự vĩnh hằng bao gồm cả bây giờ!

https://tieulun.hopto.org

Để vượt qua tình thế khó xử giữa thời gian/sự vĩnh hằng, bạn hãy suy ngẫm mỗi ngày về ba điều mà Milton đã nhắc đến trong bài thơ của ông:

- Sự thật. Sống với sự thật gắn bó với bạn, bất chấp bạn bị chi phối như thế nào, hay dù những quan điểm tốt của người khác ra sao.
- Hòa bình. Hãy quyết định để luôn chọn thái độ này. Điều đó sẽ giúp bạn và người khác cảm nhận được sự thanh bình cả bên trong lẫn bên ngoài.
- Tình yêu. Hãy trở thành một nguồn sức mạnh của tình yêu. Hãy chế ngự những suy nghĩ hận thù, phân xử, và giận dữ mỗi khi bạn nhận thấy chúng sắp sửa xuất hiện.

Khiêm tốn

Sự tĩnh lặng

Hạnh phúc thay người nào, có kỳ vọng và sự chăm sóc
Với bà con thân thuộc sống gần bên,
Được sung sướng hít thở bầu không khí quê hương
Trên mảnh đất của chính mình.
Những ai có đàn bò cho sữa, có cánh đồng cho bánh mì,
Có tín đồ cho quần áo;
Có cây cối cho bóng mát mùa hè,

https://tieulun.hopto.org

Cho lửa trong mùa đông.
Phúc lành thay, những ai vô tư nhận thấy
Giờ, ngày, và năm nhẹ nhàng trôi qua
Với thể xác mạnh khỏe, với tâm hồn bình yên;
Yên tĩnh từng ngày,
Giấc ngủ vào ban đêm; học hành và thư giãn
Tất cả hòa cùng nhau, sự nghỉ ngơi ngọt ngào,
Và thái độ thơ ngây, mà nhiều người đã có
Cùng với suy ngẫm.
Vậy nên hãy để tôi sống, không được nhìn thấy, không được biết đến;
Hãy để tôi chết không lời than van,
Biến mất khỏi thế giới, và không phải là đá sỏi
Nói tôi đang ở đâu

ALEXANDER POPE (1688-1744)

Nhà thơ kiêm nhà văn châm biếm người Anh, Alexander Pope là một nhà văn đầy sức ảnh hưởng trong thời đại của ông. Ông được xem là mẫu mực của trường phái tân cổ điển trong văn học Anh.

Thế giới thiên nhiên vào cuối thế kỷ XX của chúng ta rất khác biệt so với thế giới trong thời đại của Pope, cách đây 300 năm. Chính sự khác biệt đó khiến cho những lời khuyên của ông trở nên có giá trị đối với con người ngày nay. "Được sung sướng hít thở bầu không khí quê hương trên mảnh đất của chính mình" trong thế giới ngày nay sẽ là những đôi mắt vương khói bụi thành phố, những

https://tieulun.hopto.org

cánh mũi phải hít thở những luồng khói độc và sự ô nhiễm. Những ai "Có đàn bò cho sữa, có cánh đồng cho bánh mì, có tín đồ cho quần áo, có cây cối cho bóng mát mùa hè, cho lửa trong mùa đông" giờ đã rất hiếm. Hơn thế nữa, có rất ít người trong chúng ta ứng với câu: "Phúc lành thay, những ai vô tư nhận thấy giờ, ngày, tháng và năm nhẹ nhàng trôi qua, với thể xác mạnh khỏe, với tâm hồn bình yên; yên tĩnh từng ngày".

Ba câu đầu tiên trong bài thơ đề cập đến nhu cầu được hít thở bầu không khí trong lành, tìm kiếm sự tự cung từ thiên nhiên, và tận hưởng không gian yên tĩnh và thanh bình trong cuộc sống mỗi ngày. Tôi khuyên bạn hãy nỗ lực hết sức để có thể mang lại những điều tuyệt vời này cho cuộc sống, bất chấp bạn đang sống ở đâu. Hãy dành thời gian để rời xa thành phố và sống cùng thiên nhiên. Ở đó, phúc lành đang chờ các bạn với môi trường hết sức thanh bình.

Trong khổ thơ thứ tư, Pope đã mô tả cách tận hưởng giấc ngủ bằng việc hòa quyện sự nghỉ ngơi trong tâm trạng vô tư và suy ngẫm. Trong cuốn sách này, tôi cũng đã đề cập đến tầm quan trọng của hành động suy ngẫm, chính vì thế, tôi sẽ không nhắc lại ở đây. Tuy nhiên, một số thành phần còn lại của một cuộc sống hạnh phúc (học tập, tinh thần thoải mái, nghỉ ngơi, và thái độ thơ ngây) tất cả là sự tổng hợp những lời khuyên hữu ích dành cho mọi thời đại. Khi dành cho bản thân sự tự do để tìm hiểu những chủ đề yêu thích, dành thời gian để tránh xa áp lực, chơi tennis, bơi lội, hay chạy bộ mỗi ngày, tôi đã cảm nhận được sự thơ ngây của trẻ con có ý nghĩa như thế nào; đặc biệt khi thái độ đó kết hợp với hành động suy ngẫm.

https://tieulun.hopto.org

Khổ thơ thứ tư của "Sự tĩnh lặng", đã trở thành một món ăn với nhiều thành phần giúp mang lại cuộc sống hạnh phúc. Những câu thơ đó đại diện cho suy nghĩ muốn gần gũi với thiên nhiên và hòa nhập cùng môi trường xung quanh. Tôi đề nghị các bạn hãy lưu ý đến lời khuyên của nhà thơ, dù đang sống trong một đô thị đông đúc, chật chội hay ầm ĩ như thế nào. Về phương diện cá nhân, tôi rất thích nhắc lại câu thơ này: "Vậy hãy để tôi sống, không được nhìn thấy, không được biết đến".

Đối với tôi, mức độ vĩ đại và hạnh phúc thể hiện qua khả năng từ bỏ cái tôi đến mức không cần lợi dụng vào những thành tựu cá nhân. Con người có thể sống tốt mà không cần phải chờ đợi người khác tán thưởng. Họ có thể sống độc lập trước những quan điểm tốt đẹp của người khác. Họ chỉ hành động theo đúng cảm giác của mình, không dựa dẫm vào ý kiến của bất kỳ ai. Tinh thần thẳng thắn, luôn chấp nhận thực tế của vấn đề, biết học cách cho đi thầm lặng và không mong chờ được đáp lại, chính là vẻ đẹp được mô tả trong bộ phim cổ điển: Nỗi ám ảnh to lớn (Magnificent Obsession). Nếu không còn phải chờ đợi vinh quang, chúng ta sẽ cảm nhận được một sự tự do tuyệt vời. Như nhà thơ đã nói: "Hãy để tôi chết không lời than van, biến mất khỏi thế giới, và không phải là đá sỏi nói tôi đang ở nơi đâu".

Tôi đã cảm nhận được điều này trong sự hiện diện của tính vĩ đại đích thực. Đó là thái độ khiêm tốn mà tôi nhìn thấy ở Chúa Jesus Đấng Cứu thế, Đức Phật và Lão Tử. Khi ngồi trước Mẹ Meera, một người thầy thiêng liêng ở Ấn Độ đang sống tại Đức, và nhìn thẳng vào đôi mắt thần thánh của bà, tôi tìm thấy trong đó một tinh

https://tieulun.hopto.org

thần không có cái tôi. Tinh thần ấy có thể khiến tôi xúc động mà không cần dùng lời nói. Tôi biết rằng đó cũng là một tinh thần phóng khoáng, không hề mong mỏi được mọi người tán dương vì những thành tựu tinh thần vĩ đại. Khi Carlos Castaneda viết về sự kết giao của ông với những Nagual, những bậc thầy tinh thần vĩ đại, ông đã rất ngạc nhiên trước thái độ khiêm tốn của họ. Những người có vẻ ngoài hết sức bình thường, nhưng lại sở hữu những ý thức giác ngộ phi thường, lại sống cực kỳ khiêm tốn. Họ thậm chí còn sống ẩn mình và hầu như không xuất hiện. Đây là những điều nghịch lý mà tôi đã nhìn thấu trong khổ thơ thứ tư của bài thơ "Sự tĩnh lặng". Hãy học cách sống không được nhìn thấy, không được biết đến; và không cần đề cao sự thừa nhận của mọi người. Hãy làm những gì các bạn muốn làm. Và hãy sống ẩn mình trong trạng thái thanh tịnh.

Lần tiếp xúc đầu tiên của tôi với người thầy hiện tại, Guruji, diễn ra trong một hoàn cảnh hết sức tĩnh lặng, kéo dài khoảng một giờ. Lời nói khi ấy bỗng trở nên không cần thiết. Tôi đã được dạy một bài học Thiền định tuyệt vời, nhưng ông ấy không hề nhắc nhở đến việc cần tôi báo đáp vì điều đó. Những bậc thầy vĩ đại luôn ý thức về việc che giấu danh tánh và sống khiêm tốn.

Không một ai có thể nêu bật ý tưởng này hơn bậc thầy vĩ đại của Trung Hoa cổ xưa: Lão Tử. Tôi cũng có một chương trong cuốn sách này dành riêng cho ông. Ông đã nhắc nhở chúng ta rằng: "Tất cả mọi dòng sông đều đổ vào đại dương bởi vì đại dương là nơi thấp nhất. Sự khiêm tốn luôn mang lại những sức mạnh tuyệt vời".

https://tieulun.hopto.org

Để vận dụng lời khuyên thông thái trong bài thơ "Sự tĩnh lặng" của Alexander Pope, tôi đề nghị bạn hãy suy ngẫm về những ý kiến sau:

- Dành thời gian mỗi ngày để tìm kiếm sự tĩnh lặng, bằng cách chẳng làm gì cả. Hãy gạt bỏ những tiếng ồn trong cuộc sống mỗi ngày, bằng cách nghe nhạc cổ điển trong nhà hay trong văn phòng, nếu có thể. "Hiệu ứng Mozart" có thể sẽ tạo ra cảm giác cân bằng và bình yên cho bạn. Điều đó nhất định sẽ giúp gia tăng hiệu suất làm việc và giảm thiểu căng thẳng.
- Dành thời gian để sống cùng thiên nhiên. Lắng nghe âm thanh của thú vật và chim chóc, gió và sóng, cũng như để hít thở bầu không khí trong lành. Thời gian sống cùng thiên nhiên hoang dã là một liệu pháp tuyệt vời để làm tươi mới bản thân.
- Tham gia một khóa học Yoga, hay sử dụng một cuốn băng video giúp hướng dẫn bạn những bài tập cơ bản để tạo sự cân bằng cho cơ thể. Hãy xem Yoga là một hoạt động thường xuyên trong cuộc sống mỗi ngày của mình.
- Hãy thầm lặng giúp đỡ những ai đang có nhu cầu cần đến mình, và đừng suy nghĩ đến việc họ sẽ báo đáp. Hãy xem đây là nỗi ám ảnh to lớn của chính bạn.

https://tieulun.hopto.org

Sự thật/Vẻ đẹp

Lời ngợi ca bình trà Hy Lạp

Ôi bình dạng của Athen! Thái độ công bằng! Với những dải viền tuyệt đẹp
Của những chàng trai và cô gái vô cảm đang mệt mỏi rã rời
Với những nhánh cây rừng và cỏ dại bị giẫm đạp;
Ngươi, vật vô tri, lại trêu chọc chúng ta vì những suy nghĩ
Như sự vĩnh hằng: một bức họa đồng quê lạnh lẽo!
Khi tuổi già của thế hệ này trôi qua
Chỉ còn ngươi sống sót, giữa bao nỗi muộn phiền khác
Hơn của chúng ta, người bạn của con người, mà ngươi sẽ nói
"Vẻ đẹp là sự thật, một vẻ đẹp đích thực"; đó là tất cả những gì bạn hiểu rõ về thế gian, và cũng là tất cả những gì bạn cần phải biết.

JOHN KEATS (1795-1821)

Có lẽ John Keats là nhà thơ lãng mạn Anh tài năng nhất.

Vũ trụ này có những thứ có thể tồn tại lâu hơn cuộc sống trần tục của con người. Đó là những thứ khiến cho con người phải suy nghĩ rất nhiều. Nhà thơ trẻ John Keats đã viết lại suy nghĩ đó của mình qua bài thơ nổi tiếng Lời ngợi ca bình trà Hy Lạp (Ode on a Grecian Urn). Khi nhà thơ ngắm nhìn vẻ đẹp của những người yêu nhau trên chiếc bình trà Hy Lạp, ông đã liên tưởng điều gì đó đến

https://tieulun.hopto.org

cái chết. Đoạn thơ này chính là khổ thứ năm và cũng là khổ thơ cuối cùng của bài Lời ngợi ca bình trà Hy Lạp, trong đó có hai dòng tóm tắt cách sống siêu linh và nhắc nhở bạn về nguồn gốc của hạnh phúc đích thực.

Tôi đã nghĩ về đoạn thông điệp này hàng ngày, mỗi khi tôi nhìn ra bên ngoài cửa sổ ở văn phòng. Cách đây hai tháng, tôi và con trai đã phát quang một khu vực đầy cây cối ở phía trước nhà mình, nơi mà tôi thực hiện công việc viết lách. Chúng tôi dọn sạch các bụi rậm, đốn bỏ những cây đã chết và quyết tâm làm lối vào nhà thông thoáng. Ngay trước cửa sổ nhà, chúng tôi nhìn thấy một thân cây chết, vỏ đã đổi màu, và cao khoảng một mét. Chúng tôi quyết định sẽ đào gốc của thân cây đó vào ngày hôm sau, bởi lẽ chưa có xẻng trong tay. Nhưng người ta không thể nói trước được điều gì. Tôi có việc phải rời thành phố và chúng tôi quên bẵng đi cái gốc cây chết ở trước nhà. Khi quay trở lại, tôi nhìn thấy một số nhánh lá non nhú ra trên thân cây tưởng chừng như đã chết này. Kể từ đó, tôi quyết định bỏ qua ý tưởng đào cái gốc cây đó.

Hôm nay, khi nhìn ra bên ngoài cửa sổ, tôi nhìn thấy những chồi lá non, những nhánh cây xanh tươi với lá xum xuê đang phủ lên "Thân cây chết bám trên mặt đất". Đó quả là một cảnh tượng tuyệt đẹp. Sức sống, vốn vô hình đối với mắt trần, chính là sự vĩnh hằng mà Keats đã nhắc đến khi ông viết: "Khi tuổi già của thế hệ này trôi qua, chỉ còn ngươi sống sót, giữa bao nỗi muộn phiền khác...". Vâng, từ "Ngươi" ở đây chính là một người bạn của tất cả chúng ta, người sẽ nói: "Vẻ đẹp là sự thật, một vẻ đẹp đích thực"; đó là tất cả những gì bạn hiểu rõ về thế gian, và cũng là tất cả những gì bạn cần phải biết.

https://tieulun.hopto.org

Vậy thì sự thật của bạn là gì? Điều trước tiên và cũng là điều quan trọng nhất, sự thật của bạn chính là những gì thực tế nhất thuộc về bạn. Và đó chính là những gì mà các bạn trải nghiệm bằng cảm giác hay cảm xúc của mình. Do đó, nếu cảm nhận, hiểu rõ và trải nghiệm được thực tế này, bạn sẽ khám phá được vẻ đẹp đích thực. Cảm giác thành công của bạn sẽ trở nên thực tế và sống động hơn. Thái độ trân trọng của bạn đối với người yêu dấu cũng thành thật và thân ái hơn. Những niềm hứng khởi của bạn là có thực, và do đó bạn cảm thấy mọi việc đều tuyệt vời. Vẻ đẹp bất diệt, vô hình của cuộc sống mà Keats đã nói đến chính là người bạn của con người. Đó là người bạn mang đến sự thật và vẻ đẹp, nếu bạn chọn cách hành xử theo lối này.

Mỗi khi nhìn vào gốc cây ngoài cửa sổ, một gốc cây mà tôi tưởng đã chết, với những nhánh lá non xanh tươi thể hiện sức sống, tôi lại cảm nhận được một sức sống tương tự đang tuôn chảy trong cơ thể mình. Đó chính là sự thật của tôi. Tôi đang chia sẻ sức sống vĩnh hằng này với gốc cây ngoài kia. Và mỗi khi thế hệ của tôi qua đi, sức sống sẽ vẫn tồn tại giữa những con người đang thay thế vai trò của tôi. Đó là một bí ẩn thiêng liêng, nhưng lại là thực tế của chúng ta. Chính vì lẽ đó, tôi quyết định gọi đây là vẻ đẹp.

Trong thâm tâm, tôi biết rằng nếu chúng ta lát toàn bộ bề mặt của trái đất, thì "Ngươi" mà Keats nhắc đến sẽ khiến cho một lá cỏ lớn nhanh như thổi, để xuyên qua bề mặt đá lát. "Ngươi" bất diệt ấy sẽ tái sinh trở lại, lộng lẫy và xinh đẹp hơn. Quá trình này không thể dừng lại. Đó chính là sự thật. Và đó cũng là sự thật của bạn. Theo lời

https://tieulun.hopto.org

Keats thì đó chính là tất cả những gì trên thế gian mà bạn cần phải biết.

Khi một con tim biết nhìn nhận sự thật là vẻ đẹp, thì một trong những điều bí ẩn nhất đối với con người, là cái chết, sẽ được lý giải. John Keats, vốn mắc phải bệnh lao khi đang ở độ tuổi 20, phải đối mặt với sự thật rằng cơ thể ông sẽ nhanh chóng bị hủy hoại, nhưng vẫn tỏ ý cởi mở đối với vẻ đẹp của sự thật cuộc sống. Hãy chiêm ngưỡng vẻ đẹp ở mọi nơi mà bạn cảm nhận được sự thật. Sự thật/vẻ đẹp đó sẽ thấm đẫm tâm hồn bạn. Hãy hiểu rõ bản thân, hãy sống với sự thật của chính mình, và bạn sẽ có vẻ đẹp.

Đối với tôi, qua những câu thơ này, John Keats muốn khuyên chúng ta hãy hiểu rõ sự thật của bản thân, hãy làm theo lời mách bảo của con tim, và chúng ta sẽ nhìn thấy vẻ đẹp ở khắp nơi. Nếu làm khác đi thì chúng ta sẽ không còn thái độ trân trọng và trải nghiệm được sự thăng hoa trong cuộc sống. Đó là sự thăng hoa vô hình đã đặt cuộc sống vào trong một hạt giống, một rễ cây, hay một đóa hoa, thậm chí là trong cả bạn.

Hãy để nhận định tuyệt vời trong bài thơ này thấm nhuần vào bạn, bằng cách luyện tập theo những lời đề nghị sau:

- Phân tích xem điều gì là thực tế nhất đối với bạn. Sự thật cá nhân của bạn vốn nằm ở đâu? Bạn cảm thấy hứng khởi và trọn vẹn nhất khi nào? Điều gì khiến bạn cảm thấy thỏa mãn nhất? Câu trả lời chính là "Ngươi", một cuộc sống vĩnh hằng đang nằm bên trong mỗi người, và vẻ đẹp mà nó mang lại là hoàn toàn xác thực.

https://tieulun.hopto.org

- Hãy tin tưởng vào nhận định của bản thân đối với những gì được xem là sự thật hay vẻ đẹp. Hãy tập luyện thành thật với bản thân bằng cách tách biệt với những quan điểm của người khác. Nếu cảm thấy hứng khởi và có mối liên hệ tốt với sự thăng hoa nội tâm, thì đó chính là sự thật và cũng là vẻ đẹp đích thực.
- Hãy từ bỏ thái độ phân xử khi cho rằng những khát vọng hay nhu cầu của người khác là xuẩn ngốc, không phù hợp hay không thực tế. Hãy sống với sự thật của mình và trao cho người khác quyền tự do quyết định. Đừng phán xử họ bằng những lời lẽ chua cay của nhận định cá nhân.
- Hãy tập trân trọng vẻ đẹp mọi lúc mọi nơi. Thiên nhiên đã mang lại cho chúng ta muôn vàn điều diệu kỳ. Hãy chiêm ngưỡng vẻ đẹp trong tất cả những điều đó. Hãy tìm kiếm "Ngươi" vô hình mà bạn biết chính là sự vĩnh hằng, vốn đang hiện diện khắp nơi. Hãy ghi nhớ hình ảnh ấy trong tim. Nếu đó là sự thật thì cũng chính là vẻ đẹp. Hãy giữ suy nghĩ này trong đầu và không sử dụng năng lượng tinh thần để thay đổi quan điểm.

https://tieulun.hopto.org

Đam mê

Triết lý của tình yêu

I

Suối nguồn hòa lẫn với dòng sông
Dòng sông hòa lẫn với đại dương,
Những ngọn gió của Thiên đường
hòa quyện vào nhau muôn đời
Với cảm xúc ngọt ngào;
Không thứ gì trên thế gian này tồn tại riêng lẻ;
Tất cả mọi sự phải tuân theo một quy luật thiêng liêng
Với tinh thần thống nhất và hài hòa.
Tại sao không phải là ta với em?

II

Hãy nhìn những ngọn núi đang hôn
Thiên đường trên cao
Và những con sóng đang quấn lấy nhau;
Không một người chị nào được tha thứ
Nếu dám chối bỏ người em của mình;
Ánh mặt trời bao phủ lấy trái đất
Tia sáng trăng ôm hôn cả biển khơi:
Những cảnh tượng quý giá ấy
Há có nghĩa gì nếu em không hôn ta?

PERCY BYSSHE SHELLEY (1792-1822)

Nhà thơ triết lý người Anh, Percy Bysshe Shelley đã cự tuyệt mọi quy ước mà ông tin là đã bóp nghẹt tình yêu

https://tieulun.hopto.org

và quyền tự do của con người, và nổi loạn chống lại những chỉ trích của giới chính trị lẫn tôn giáo Anh.

Shelley là một nhà tư tưởng vĩ đại. Ông đã viết về tình yêu của mình để ca ngợi tình yêu, cũng như viết về niềm đam mê của mình để ca ngợi niềm đam mê trong cuộc sống. Ông đã hoàn tất kho tàng văn xuôi và thơ đồ sộ của mình ở độ tuổi 29, năm ông qua đời vì một tai nạn đường thủy trong cơn bão. Không chỉ văn thơ của Shelley mới nhắc nhở chúng ta về niềm đam mê bất tận, mà chính cuộc sống của ông cũng đã nói lên rất nhiều điều. Ông tìm hiểu nguyên nhân mọi thứ, mạo hiểm với danh tiếng và tính mạng của mình, cũng như luôn say sưa trong mọi khoảnh khắc của cuộc đời. Bài thơ được trích ở đây, "Triết lý của tình yêu", đã cho thấy phần nào ngọn lửa đam mê mà Shelley ấp ủ trong con tim lý tưởng của mình. Bài thơ ấy, cũng như những bài thơ khác trong kho tàng văn thơ của Shelley, đã nhắn gửi với tôi một điều: Hãy cảm nhận tình yêu dành cho những người yêu dấu và bày tỏ tình yêu ấy một cách nhiệt thành; nếu không, bạn sẽ phải sống một cuộc sống đầy thất vọng.

Tình yêu, một biến thể khác của sự đam mê, chính là niềm khát khao lan tỏa trong mọi suy nghĩ, mọi phút giây tỉnh thức. Đây là trạng thái đê mê mà chúng ta thường đánh đồng với cảm xúc tính dục hay cảm giác lãng mạn khi trải nghiệm giây phút thăng hoa cùng người yêu. Tất cả những hình ảnh, hòa quyện, quấn vào nhau, hôn nhau giữa các dòng sông, ngọn gió, núi non, đóa hoa và ánh sáng trăng chỉ là phép ẩn dụ của Shelley

https://tieulun.hopto.org

mà thôi. Shelley muốn tận dụng những hình ảnh đó để nhắc đến trạng thái đê mê tinh thần. Ông chiêm nghiệm rằng: “Tại sao bạn lại chọn sự thất vọng mà không bộc lộ những cảm xúc đó?”.

Nhưng trong những hoàn cảnh khác cũng tồn tại niềm đam mê, chẳng hạn như sự thăng hoa trong khả năng sáng tạo. Khi cân nhắc đến vấn đề niềm đam mê trong cuộc sống, chúng ta phải chú ý đến những vấn đề mà mình cảm thấy cực kỳ quan tâm. Về mặt cá nhân, tôi hiểu rất rõ sự thăng hoa của khả năng sáng tạo thông qua quá trình viết lách, hoặc khi đang chủ trì một buổi diễn thuyết trước khán giả.

Tôi đã cảm nhận được sự thăng hoa khi đồng nhất thành một khối với cơ thể của mình. Đó là lúc tôi tham gia một cuộc chạy marathon đường dài và thi đấu trong một trận tennis rất sôi nổi. Tôi trải nghiệm được sự thăng hoa khi suy ngẫm hay đi dạo với vợ tôi. Shelley đã nhắc đến tình yêu và một trái tim tươi vui để có thể nhìn thấy vẻ đẹp trong vạn vật, cũng như ở những người mà chúng ta có mối liên hệ gắn bó. Ông không có ý nói rằng chúng ta nên quan niệm niềm đam mê chính là cảm xúc thăng hoa khi thỏa mãn tính dục. Ông muốn nói rằng chúng ta hãy sống một cuộc sống như thể hôm nay là ngày duy nhất của cuộc đời.

Con người vẫn thường bị bế tắc trong những cách suy nghĩ quá nghiêm trọng về cuộc sống. Chúng ta luôn sử dụng lý trí để ép buộc bản thân phải sống trong lo lắng, hoặc tệ hơn là trong những sự khác biệt. Niềm vui và sự thăng hoa chỉ đến từ bên trong; chúng là những yếu tố không thể mua được, dù với bất kỳ giá nào. Tất cả chúng

https://tieulun.hopto.org

ta đều tìm kiếm niềm vui và hạnh phúc, nhưng khi chúng xuất hiện, chúng ta lại cảm thấy đây không phải là một trạng thái tinh thần đích thực. Bí quyết để hiểu được trạng thái này là mang theo niềm đam mê vào cuộc sống. Không những trong tình yêu và trong đời sống tình dục, mà còn trong khả năng sáng tạo, thiên hướng nghề nghiệp, và tất cả những nhận định của bạn đối với vũ trụ rộng lớn này. Sẽ có rất nhiều khía cạnh mà bạn có thể bày tỏ niềm đam mê của mình.

Để mang đam mê vào cuộc sống mỗi ngày:

- Hãy biết rằng các bạn là một phần của vũ trụ đầy niềm vui. Hãy để những cảm xúc lãng mạn, thăng hoa, đê mê xuất hiện thường xuyên trong cuộc sống mỗi ngày. Khi cảm thấy vui, các bạn hãy tận hưởng và bày tỏ điều đó.
- Hãy tự sáng tác những bài thơ của riêng mình. Dành thời gian để ghi lại cảm xúc lẫn niềm đam mê. Dù niềm đam mê của bạn là thơ văn hay đồ cổ, toán học hay âm nhạc, hãy bày tỏ điều đó bằng từ ngữ của riêng mình.
- Hãy cho phép bản thân được trở thành một con người đầy đam mê. Hãy đam mê công việc hay người nào đó mà bạn đã chọn, và không để những lời chỉ trích trong thâm tâm làm ảnh hưởng đến quyết định này. Khi những lời chỉ trích từ bên trong xuất hiện và chi phối mình, hãy nhẹ nhàng bảo chúng đợi đó và chỉ cho phép chúng xuất hiện trở lại khi bạn muốn.
- Hãy nói cho những người yêu dấu cảm giác của bạn về họ, càng nhiều càng tốt. Điều này sẽ tạo cơ hội cho

https://tieulun.hopto.org

bạn chia sẻ niềm vui. Ngoài ra, mỗi khi làm vậy thì niềm vui của bạn càng tăng lên gấp bội.

- Hãy đọc thật nhiều văn thơ của những con người đầy đam mê như Shelley. Hãy cố cảm nhận trái tim của họ đang hòa nhịp cùng mình. Hãy tưởng tượng rằng các bạn đang nhìn thấy và cảm nhận được những gì mà họ đã nhìn thấy ngay cả trước khi bạn chào đời.

Giao tiếp

Cây độc

Tôi giận dữ với bạn bè:
Khi bày tỏ cơn giận, cơn giận liền kết thúc
Tôi giận dữ với kẻ thù:
Khi giấu đi cơn giận, cơn giận lại bùng phát.

Tôi tưới nước cho cây bằng những nỗi sợ hãi,
Trong mỗi đêm và mỗi sáng với nước mắt;
Tôi mang ánh sáng đến cho cây bằng nụ cười,
Cùng với sự hiện diện của thái độ dối trá,

Để cơn giận dữ phát triển ngày đêm,
Cho đến khi cây mọc ra một quả táo,

https://tieulun.hopto.org

Và kẻ thù nhìn thấy được điều đó,
Và họ biết rằng quả táo ấy là của tôi,

Và bên trong chiếc khăn làm vườn
Khi bóng đêm che phủ chiếc cọc:
Trong niềm vui buổi sáng mà tôi nhìn thấy
Kẻ thù tôi đang nằm dài dưới gốc cây.

WILLIAM BLAKE (1757–1827)

William Blake là nhà thơ, nhà điêu khắc, họa sĩ và là nhà thần bí Anh. Thơ của ông nổi tiếng về tính thần bí và chủ nghĩa tượng trưng phức tạp.

William Blake được xem là một trong những vị anh hùng của tôi. Trong suốt cuộc đời mình, ông đã sáng tác thơ, vẽ tranh, điêu khắc và có những hình dung thần bí sâu sắc mà người cùng thời với ông thường phớt lờ và xem ông là kẻ điên. Ông sống trọn đời mình trong nghèo khổ và chết đi không ai hay biết. Tuy nhiên, cho đến nay, ông được xem là một trong những hình tượng nguyên thủy và vĩ đại nhất trong lịch sử văn học. Những tác phẩm điêu khắc của ông đáng giá hàng triệu đô la.

"Cây độc" là một thông điệp cơ bản để duy trì những mối quan hệ quý giá thông qua hành vi giao tiếp. Bí quyết ở đây chính là sự giao tiếp. "Tôi giận dữ với bạn bè: Khi bày tỏ cơn giận, cơn giận liền kết thúc". Đó là cách đơn giản để thể hiện một chân lý sâu sắc. Khi bạn cảm nhận được một điều gì đó và thu hết can đảm để bày tỏ với những người thân yêu, sự giận dữ và bực tức

https://tieulun.hopto.org

sẽ tự nhiên biến mất. Điều này diễn ra như một phép thần kỳ. Trước đây, xu hướng của tôi là giữ im lặng mỗi khi cảm thấy giận dữ. Và tôi thừa nhận rằng mình đã cảm thấy rất dằn vặt, đứng ngồi không yên. Tôi rất muốn trò chuyện thẳng thắn với người mà tôi đang cảm thấy giận dữ. Nếu chọn thái độ im lặng hay đông cứng cảm xúc trước người thân hay bạn bè, cơn giận dữ của tôi nhất định sẽ vẫn tồn tại. Tuy nhiên, nếu thẳng thắn bày tỏ sự thật trước người khác, bất chấp sự thật ấy đắng cay như thế nào, mọi cơn giận dữ sẽ bỗng tan biến như một phép màu. "Tôi giận dữ với kẻ thù: Khi giấu đi cơn giận, cơn giận lại bùng phát". Đây chính là một bài học quý giá mà tôi đã phải học. Tôi thừa nhận rằng bài học đó vẫn còn nguyên giá trị để vận dụng vào cuộc sống hàng ngày của bản thân.

Trong những mối quan hệ của quá khứ, tôi đã từng xem một số người thân yêu của mình như kẻ thù. Khi xem họ là kẻ thù, tôi đã che giấu cơn giận dữ của mình vào trong. Tôi chơi trò chơi trí tuệ với chính mình, và tạo ra một hoàn cảnh phức tạp không thể tin nổi mà chỉ có tôi mới biết được. Do đó, việc che giấu những cảm xúc bên trong và không để ai biết đã khiến tôi tạo ra một hình ảnh mà Blake gọi là cây độc. Tôi tưới nước cho cây bằng nước mắt, cung cấp ánh sáng cho cây bằng những nụ cười dối trá. Kết quả thì sao? Cây độc đó sẽ tiếp tục phát triển cho đến khi kết trái. Và rõ ràng trái cây này cũng rất độc; quá độc đến mức sẽ hủy hoại bất kỳ ai mà tôi xem là kẻ thù. Họ ở đó, "Nằm dài dưới gốc cây".

Thông điệp của bài thơ thật sâu sắc. Nó áp dụng không chỉ cho các mối quan hệ cá nhân, mà còn đối với

https://tieulun.hopto.org

tất cả những ai bạn tiếp xúc trong cuộc sống. Mỗi khi cảm nhận được sức nóng của ngọn lửa giận dữ, hay cơn thịnh nộ bắt đầu nổi lên, bạn đang có nguy cơ sa vào lối hành xử xưa cũ. Cách duy nhất để thoát khỏi bãi lầy đó là chấm dứt suy nghĩ cho rằng đối phương là kẻ thù. Hãy xem họ là bạn và nói với họ rằng: "Tôi cảm thấy anh đang có ý dạy đời tôi. Tôi muốn hành động này chấm dứt tại đây!". Câu nói thành thật, thẳng thắn này sẽ gạt sự bực tức sang một bên và hạn chế sự phát triển của cây độc, một loại cây chỉ gây hại cho bạn và bất kỳ ai bị bạn xem là kẻ thù mà thôi.

Thật ngạc nhiên: "Khi bày tỏ cơn giận, cơn giận liền kết thúc". Đây là câu nói bạn cần phải ghi nhớ nếu muốn mối quan hệ của mình thường xuyên có sự gắn kết tốt đẹp.

Trong một mối quan hệ, việc tồn tại xung đột là không thể tránh khỏi. Tôi thường bày tỏ quan điểm cho rằng trong một mối quan hệ mà hai bên cần phải thống nhất một điều gì đó, thì ý kiến của một trong hai bên sẽ trở nên không cần thiết. Bạn tâm giao của bạn thường là người có tính cách hoàn toàn đối lập với bạn, đó là người có thể khiến bạn trở thành "Một kẻ mất trí" vì giận dữ. Khi nhận thấy mình đang giận dữ, bạn hãy xem người bạn gây ra trạng thái tâm lý đó cho mình là một người thầy tuyệt vời nhất trong khoảnh khắc đó. Người thầy này không chỉ đang dạy bạn cách kiểm soát bản thân, mà còn khuyên bạn nên chọn thái độ hòa bình để tồn tại.

Để vận dụng tư tưởng trong bài thơ nổi tiếng của William Blake, bạn hãy bắt đầu với những lời đề nghị đơn giản sau đây:

https://tieulun.hopto.org

- Khi cảm thấy mình bị loại bỏ, hoặc do tự áp đặt, hoặc do bất kỳ một lý do nào đó, hãy thay đổi cách phản ứng im lặng bằng một thái độ cởi mở hơn. Hãy nói điều gì đó đại loại như: "Liệu chúng ta có thể nói ra những cảm xúc hiện tại mà không đưa ra thái độ phân xử được không?".
- Dùng thái độ cởi mở để nói thẳng cảm nhận của bạn bằng cách mở đầu câu nói với: "Tôi cảm thấy..." Phải nhấn mạnh rằng, trong khoảnh khắc hiện tại điều mà bạn cần nhất chính là một phản ứng thích hợp đối với cách mà bạn đang cảm nhận. Hãy làm chủ cảm xúc của bản thân và cảm nhận được những cảm xúc đó như khi ở cùng với một người bạn tâm giao, người mà bạn có thể tin tưởng để gửi gắm tâm sự. Vấn đề ở đây không phụ thuộc vào hoàn cảnh, mà chủ yếu phụ thuộc vào việc trao đổi cảm xúc. Kế đó, hãy lắng nghe cảm xúc của người khác bằng tình yêu và thái độ không đề phòng đối với bản chất của vấn đề. Hãy trở thành người bạn của cảm xúc.
- Hãy đặt ra cho mình một quãng thời gian giới hạn để kiểm chứng xem bạn có thể chịu đựng được bao lâu nếu không trò chuyện. Nếu là một giờ đồng hồ, thì việc bạn bối rối hay cảm nhận như thế nào không quan trọng, hãy bắt đầu khởi động hành vi giao tiếp của bản thân. Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận thấy việc trao đổi thẳng thắn, thay vì làm chính mình cảm thấy ngột ngạt, giúp xoa tan cơn giận gần như tức thì.
- Đừng bao giờ đi ngủ với cơn giận dữ còn ấp ủ trong lòng. Điều này nhất định sẽ ảnh hưởng đến trường năng lượng mà cả hai bên đang chia sẻ và tạo điều

https://tieulun.hopto.org

kiện cho cây độc phát triển. Trước khi đi ngủ, hãy nói ra tất cả cảm xúc của mình và cố gắng thể hiện một dấu hiệu của sự thân thiện, dù cho hành động đó khiến bạn mất mặt hay làm sụt giảm giá trị của cái tôi.

Can đảm/Hành động

Trích từ Faust

Mất ngày hôm nay lang thang

Mất ngày hôm nay lang thang – mọi việc vẫn là câu chuyện cũ
Ngày mai – và ngày sau nữa vẫn chậm chạp;
Mỗi lần thiếu quả quyết sẽ gây thêm trì hoãn,
Và tháng ngày lại trôi qua để than van về những ngày đã mất.
Bạn có nghiêm túc không? Hãy giữ lấy giây phút này –
Sự can đảm có cảm hứng, sức mạnh và bí ẩn bên trong.
Chỉ khi tìm tòi và cảm thấy hứng khởi – Hãy bắt đầu rồi mọi việc sẽ hoàn thành!

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749–1832)

Nhà thơ, nhà biên kịch, và tiểu thuyết gia người Đức, Johann Wolfgang von Goethe, đã thể hiện sự quan tâm của ông đối với sự phát triển tự nhiên, bản chất của vạn vật, thay vì những

https://tieulun.hopto.org

phẩm chất lý tưởng, và đối với nhu cầu của con người để tin vào chính mình.

Johann Wolfgang von Goethe được cả thế giới thừa nhận là một trong những bộ óc sáng tạo vĩ đại đáng kinh ngạc trong nhiều lĩnh vực mà ông theo đuổi. Ông là hình ảnh thu nhỏ của những gì được chúng ta xem là tính cách Phục hưng. Ông không chỉ theo đuổi mà còn đạt được những thành tựu đẳng cấp thế giới trong vai trò của một nhà soạn kịch, tiểu thuyết gia, nhà thơ, phóng viên, họa sĩ, nhà hùng biện, nhà sư phạm, và là triết gia tự nhiên học. Trong suốt 82 năm của cuộc đời mình, những thành tựu của ông được xem như ngọn núi Olympia, trong đó bao gồm 133 công trình lớn, với 14 trong số đó là công trình khoa học. Ông đã có những tác phẩm phi thường về rất nhiều chủ đề khác nhau, bao gồm truyện thần tiên, tiểu thuyết, các vở kịch lịch sử, và đỉnh điểm là Faust, một trong những kiệt tác của văn học hiện đại.

Thông điệp của Goethe dành cho chúng ta ngày nay không nằm trong sự đồ sộ của những công trình sáng tạo, mà lại nằm trong cách sống của chính ông. Ông đã chứng tỏ một quyết tâm sống cuộc đời trọn vẹn và tuyệt vời. Ông đã tỏ ra rất tài giỏi trong nhiều lĩnh vực khác nhau. Ông còn để cho tinh thần thăng hoa được thấm nhuần vào những hoạt động của mình. Goethe đã có một cuộc sống đầy vinh quang. Ông được xem là mẫu người có năng lực sáng tạo cực kỳ phi thường. Chúng ta sẽ có rất nhiều điều để học nếu cho phép sự vĩ đại của ông hướng dẫn mình trong cuộc sống ngày nay.

https://tieulun.hopto.org

Trích đoạn này từ Faust là một trong những trích đoạn được ưa thích nhất của mọi tác phẩm viết về sự tự cải tiến. "Sự can đảm có cảm hứng, sức mạnh và bí ẩn bên trong". Câu này đã được trích dẫn trong rất nhiều cuốn sách, bao gồm cả một cuốn sách của tôi đã viết cách đây hơn 20 năm. Trong cuốn sách này, với sự tổng hợp tư tưởng của 60 bộ óc sáng tạo vĩ đại nhất của nhân loại, tôi đã quyết định trích lại toàn bộ bối cảnh của ý tưởng về sự can đảm tuyệt vời này.

Nếu ngày hôm nay, tôi chọn cách đi lang thang cho qua ngày, thì ngày hôm sau, mọi việc cũng vẫn sẽ vậy. Khi đó, tôi sẽ sống chỉ để than van về những tháng ngày đã qua. Khi Goethe hỏi: "Bạn có nghiêm túc không?", tôi sẽ trả lời rằng: "Có". Và tôi sẽ "Nắm bắt lấy giây phút này". Tôi đã làm theo lời khuyên tuyệt vời của bậc tiền nhân nổi tiếng này, một con người có 82 năm cuộc đời sống với những vinh quang trong nhiều lĩnh vực mà mình theo đuổi.

Đừng bao giờ suy nghĩ đến việc hoàn thành một dự án, hay nghĩ đến mức độ khó khăn của công việc. Bạn chỉ cần bắt đầu, bằng cách nắm bắt lấy giây phút này. Bạn đang muốn viết thư hay gọi điện thoại, vậy tại sao không đặt cuốn sách này xuống và nắm bắt lấy khoảnh khắc hiện tại. Bạn chẳng cần làm gì khác ngoài việc bắt đầu. Hãy làm dấu đến đoạn này, và khi đã bắt đầu dự án của mình, các bạn hãy quay trở lại để tiếp tục đọc. Điều mà các bạn sẽ khám phá chính là ngụ ý của Goethe trong câu: "Sự can đảm có cảm hứng, sức mạnh và bí ẩn bên trong".

Thomas Edison đã có một nhận xét rất nổi tiếng: "Thiên tài có 1% niềm hứng khởi và 99% mồ hôi công sức". Đó chính là ý nghĩa của việc nắm bắt lấy giây phút

https://tieulun.hopto.org

hiện tại. Một phần trăm đó chính là sự thừa nhận dành cho suy nghĩ và cảm xúc của bạn. Để hiện thực hóa tố chất thiên tài của bản thân, bạn phải bắt tay vào việc thực hiện những công việc đầy hứng khởi của mình.

Tôi đề nghị các bạn hãy dán đoạn thơ "Mất ngày hôm nay lang thang" ở nơi nào dễ nhìn thấy nhất và nhìn vào đó mỗi khi cảm thấy mình đang không sống với hiện tại. Điều đó sẽ nhắc nhở bạn về những khía cạnh sáng tạo mà bạn không theo đuổi bằng những bước đi can đảm của sự khởi đầu trong cuộc sống của mình. Thái độ lưỡng lự chính là yếu tố khiến bạn rơi vào bế tắc và tinh thần không được kích thích. Xu hướng gạt qua một bên hay trì hoãn sẽ khiến bạn mất đi ngày hôm nay. Kỹ thuật bắt đầu đầy giá trị này đã giúp tôi hoàn thành công việc viết lách mà tôi vô cùng yêu thích. Điều đó còn giúp tôi biết cách nắm bắt khoảnh khắc hiện tại và kích thích những khía cạnh khác trong cuộc sống của mình. Đó là những khía cạnh đã mang lại cho tôi niềm vui lẫn cảm giác mãn nguyện khi hoàn thành công việc.

Lời khích lệ để hành động can đảm đã đến từ một con người can đảm phi thường và có những thành tựu nổi bật. Hãy đọc lại cẩn thận những lời lẽ của Goethe và vận dụng chúng vào cuộc sống mỗi ngày của bạn. Điều đó sẽ giúp bạn biến những giấc mơ thành hiện thực. Hãy bắt đầu và quan sát những phép màu diễn ra.

Để luyện tập thái độ can đảm theo cung cách mà Goethe đã nhắc đến trong đoạn thơ trích từ Faust, các bạn hãy thử làm theo những lời đề nghị sau:

- Hãy liệt kê năm điều trong cuộc sống mà bạn đã từng nghĩ đến, nhưng vì một lý do nào đó, bạn đã không

https://tieulun.hopto.org

thể biến suy nghĩ của mình thành hiện thực. Việc viết ra năm điều này trên một mẩu giấy cũng có thể được xem là điểm khởi đầu.

- Bây giờ, bất chấp tư tưởng của bạn kháng cự thế nào, hãy bắt đầu hành động với điều đầu tiên trong danh sách trên. Hãy tiếp tục làm vậy trong bốn ngày tiếp theo với bốn điều còn lại. Đừng cam kết rằng mình sẽ hoàn thành công việc, chỉ cần cam kết rằng mình sẽ bắt đầu mà thôi. Bạn sẽ hiểu rõ ngụ ý của Goethe khi ông nói rằng hãy bắt đầu tìm tòi và tâm hồn sẽ được kích thích là như thế nào.
- Hãy thôi đưa ra những lý do biện hộ cho việc bạn không đạt được những mục tiêu quan trọng trong cuộc sống của mình. Lý do chính khiến bạn không thể có được những gì mình muốn là thái độ thiếu quyết tâm, không chịu bắt đầu công việc và không nắm bắt được giây phút hiện tại. Tất cả những lời biện hộ sẽ mãi là sự biện hộ mà thôi. Trong sâu thẳm trái tim mình, bạn biết rằng chính thái độ mới là yếu tố quyết định thực tế.
- Hãy kết giao với những người có quyết tâm hành động cao. Hãy ở cùng với những ai đã chứng minh được lòng can đảm của họ. Ngược lại, hãy từ bỏ những ai chỉ luôn khuyến khích bạn sống với sự biện hộ và những lời giải thích cho chính mình. Hãy giữ cho trường năng lượng tức thời của bạn được trong sạch.

https://tieulun.hopto.org

Tưởng tượng

Điều gì sẽ xảy ra khi bạn ngủ?
Và điều gì sẽ xảy ra,
Khi trong giấc ngủ
Bạn mộng mơ?
Và điều gì sẽ xảy ra,
Khi trong giấc mơ,
Bạn đến được Thiên đường
Và ở nơi đó bỗng xuất hiện
Một đóa hoa xinh đẹp,
Kỳ lạ?
Và điều gì sẽ xảy ra,
Khi bạn tỉnh thức
Bạn lại có đóa hoa ấy
Trong tay?

SAMUEL TAYLOR COLERIDGE (1772-1834)

Nhà thơ kiêm nhà văn tiểu luận Anh, Samuel Taylor Coleridge, là một trong những nhà phê bình người Anh sâu sắc nhất trong thời đại của mình. Ông còn là một nhà hùng biện đầy trí tuệ cho phong trào văn thơ lãng mạn ở Anh.

Bài thơ này đề nghị bạn hãy tìm hiểu sức tưởng tượng của bản thân và tài khám phá thỏa thuận của chính mình với thực tế. Những gì được chúng ta xem là thực tế vốn có hạn chế của nó. Nhưng sức tưởng tượng thì không

https://tieulun.hopto.org

bao giờ cạn. Trí tưởng tượng của con người có thể bay xa không biên giới, trong một trạng thái mộng mơ. Thỏa thuận của chúng ta với thực tế có thể ngăn cản ý tưởng mang một vật thể từ thế giới mộng mơ đến thế giới tỉnh thức. Tuy nhiên, Samuel Taylor Coleridge lại đề nghị bạn hãy cân nhắc lại điều này. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn có thể làm được điều đó?

Hãy cân nhắc những gì bạn có thể làm trong trạng thái mộng mơ. Ngủ tám giờ mỗi ngày có nghĩa là bạn sẽ sống trong trạng thái mộng mơ 30 năm, nếu tuổi thọ của bạn lên đến 90 tuổi. Như vậy, một phần ba cuộc đời của bạn là để sống với trạng thái mộng mơ, khi mà thỏa thuận của bạn với thực tế bị xóa bỏ, và bạn sẽ làm cho tất cả những khát vọng của mình được xuất hiện bằng chính suy nghĩ của bản thân. Bạn không còn quan tâm đến thời gian. Bạn có thể chết, có thể bay, có thể bước đi trên cây và các tòa nhà, thay đổi hình dạng trong chớp mắt, trở thành một loài vật nào đó nếu thích, hít thở dưới nước, hoặc có thể phân thân để xuất hiện ở nhiều nơi cùng lúc.

Điều đáng ngạc nhiên nhất trong trạng thái này là khi nằm mơ, bạn cứ ngỡ rằng những gì đang diễn ra là 100% thực tế. Trí tưởng tượng vô hạn của con người là một sức mạnh quá thuyết phục đến mức trong suốt một phần ba đời người, bạn đã đánh mất thỏa thuận của mình với thực tế.

Khi thức tỉnh, bạn tự nhủ với mình rằng những gì đang tồn tại ở đây mới có thực, còn những hoạt động diễn ra trong mơ tất cả đều phi thực tế. Samuel Taylor Coleridge đã dành cả cuộc đời mình để phân tích sức mạnh của trí

https://tieulun.hopto.org

tưởng tượng, với mục đích thay đổi quan niệm của mọi người về việc hai phần ba đời người được gọi là giai đoạn nhận thức tỉnh thức. Nói cách khác, "Điều gì sẽ xảy ra nếu khi tỉnh thức, bạn lại có đóa hoa ấy trong tay?". Bạn sẽ phải phân thân làm hai, nghĩa là tồn tại ở nhiều nơi cùng một lúc.

Tứ thơ viết về giấc mơ và đóa hoa, luôn nhắc nhở tôi làm việc như một người mơ mộng thức tỉnh. Tôi có thể làm điều đó bằng cách cho phép bản thân có được đặc quyền, sự tự do và sức mạnh như trong những giấc mơ của mình. Tôi bỗng nhớ đến một nhà thơ yêu thích khác, William Blake, người cũng từng nhận xét về thế giới tưởng tượng đầy kỳ diệu này: "Tưởng tượng là thế giới vĩnh hằng và thực tế, nơi mà vũ trụ xanh tươi này chỉ là một chiếc bóng mờ... Cơ thể bất diệt của con người chính là sức tưởng tượng: Đó chính là bản thể của Thượng Đế, là bản thể Thiêng liêng...".

Đối với tôi, suy nghĩ cho rằng trạng thái thức tỉnh và trạng thái mộng mơ là hai trải nghiệm khác biệt của thực tế là một suy nghĩ ngu ngốc. Tôi biết rằng những giấc mơ không phải là dấu hiệu báo trước cho những gì sắp xảy ra trong cuộc sống tỉnh thức của mình. Chúng cũng không phải là những biểu tượng giúp mang lại manh mối cho con người thực tế của tôi. Đối với tôi, trạng thái mơ mộng là một lời mời đến với thế giới thần tiên của trí tưởng tượng. Đó là cơ hội để tôi khám phá những hạn chế, để biết rõ điều đó một cách trực tiếp, và để hoàn toàn tin tưởng trên tất cả những nỗi nghi ngờ dành cho vương quốc của trí tưởng tượng. Sau đó, khi tỉnh thức trở lại, tôi có thể dấn thân vào cõi tưởng tượng của mình và tiến xa hàng

https://tieulun.hopto.org

dặm đường so với nhận thức của lúc tỉnh táo. Khi đó, thế giới tỉnh thức này sẽ chỉ như một bức tranh trong trí tưởng tượng của tôi mà thôi.

Khi viết lại thỏa thuận của mình với thực tế, bạn có thể sử dụng một phần ba quãng đời sống trong trạng thái mơ mộng để tìm kiếm những thành tựu phi thường mà mình hằng mơ ước, nhưng không cần phải đi ngủ. Hãy tưởng tượng bạn có thể biến hóa ra bất kỳ vật chất nào mình muốn nếu có đủ trí tưởng tượng về nó. Bạn hãy xua tan mọi nỗi nghi ngờ về khả năng đó của mình.

Khi còn là một cậu bé trong trường công lập Detroit đông đúc, tôi có thể hồi tưởng lại cảnh mình đã gặp rắc rối như thế nào vì thái độ thành thật lúc giải quyết tình thế nước đôi mơ mộng/tỉnh thức này. Khi tôi đang thả hồn mình vào giấc mơ, với một chuyến du ngoạn tinh thần thú vị, thầy giáo chợt tiến đến và nhẹ nhàng hỏi: "Liệu em có muốn quay trở lại đây với chúng tôi không, ngài Dyer?". Câu trả lời tức thì của tôi ngay lúc đó là: "Không chắc lắm!" – một câu trả lời đã khiến tôi phải lên phòng hiệu trưởng, một hình thức kỷ luật do thái độ thiếu tập trung trong lớp học.

Bạn có tin rằng bông hoa mà mình hái trong khu vườn mộng mơ có thể xuất hiện trên tay hay không? Tôi tin rằng đây là một điều hoàn toàn khả thi, cũng như suy nghĩ của Samuel Taylor Coleridge, một nhà thơ vĩ đại của trí tưởng tượng.

Để vận dụng sức mạnh của trí tưởng tượng sáng tạo vào cuộc sống mỗi ngày, bạn hãy bắt đầu bằng cách:

https://tieulun.hopto.org

- Hãy nhớ rằng bạn sẽ trở thành hình mẫu mà mình mong muốn, phải thật cẩn thận đối với mọi suy nghĩ mà bạn đang nuôi dưỡng nhưng lại ẩn chứa nghi ngờ.
- Hãy lưu giữ những giấc mơ bằng cách ghi nhớ những trải nghiệm "Phi thực tế" mà bạn lại tuyệt đối tin rằng chúng là sự thật lúc đang diễn ra. Kế đó, hãy loại bỏ những niềm tin có điều kiện của mình về tính bất khả thi của những sự kiện đó. Bạn muốn xóa bỏ hoàn toàn cụm từ "Bất khả thi" ra khỏi nhận thức của mình. Thật ra, nếu có thể tin tưởng thì bạn nhất định sẽ đạt được điều mình mong muốn.
- Hãy viết lại thỏa thuận của bạn với thực tế như sau: "Bất kỳ điều gì tôi có thể trải nghiệm trong một phần ba cuộc đời thì tôi cũng có thể mang vào hai phần ba cuộc sống còn lại nếu muốn".
- Hãy sống nhiều hơn trong trạng thái tưởng tượng của mình. Hãy trao cho bản thân sự tự do để được dạo bước trong lãnh thổ không quen thuộc của tâm trí. Khi đó, bạn có thể thoải mái khám phá những điều mới lạ và kỳ diệu, loại trừ sự trống không. Những con đường tưởng tượng này cuối cùng sẽ trở thành chất xúc tác tuyệt vời để giúp bạn sống một cuộc sống không có giới hạn.

https://tieulun.hopto.org

Tự nhiên

Chim sơn ca! Chắc chắn là ngươi.

Tôi nghe bồ câu rừng kêu bay kể
Về câu chuyện ngụ ngôn của mình, vào chính ngày này;
Giọng nói nó bị khỏa lấp giữa rừng cây,
Nhưng vẫn có thể nghe thấy nhờ những cơn gió nhẹ:
Nó không ngừng lại; nhưng thì thầm – và thì thầm;
Với đôi chút trầm ngâm nó đã kể;
Nó kể về tình yêu, với sự hòa quyện yên ả;
Chầm chậm bắt đầu, và không bao giờ kết thúc;
Một sự thật quan trọng, và niềm hân hoan tự đáy lòng;
Đó chính là bài hát, bài hát dành cho tôi!

WILLIAM WORDSWORTH (1770–1850)

William Wordsworth là nhà thơ Anh, ông đã sử dụng thơ văn để bày tỏ tình yêu thiên nhiên và thái độ tôn trọng dành cho loài người mà không để ý đến sự phân biệt giai cấp.

Trong hàng ngàn bài thơ đã đọc, tôi quyết định chọn bài thơ này để trích dẫn trong chương sách viết về thiên nhiên. Đó là bài thơ của một trong những nhà thơ tài năng nhất và sáng tác nhiều thơ nhất, William Wordsworth, trong thời kỳ châu Âu đang ngập chìm trong tư tưởng cách mạng vào cuối thế kỷ XVIII. "Chim sơn ca! Chắc chắn là ngươi" đã thể hiện khả năng đặc biệt của Wordsworth, đó là ghi lại những giá trị tinh thần của kỷ

https://tieulun.hopto.org

ức, khi ông hồi tưởng đến cảnh tượng và âm thanh trong thiên nhiên. Ông muốn nhắc nhở chúng ta rằng tự nhiên chính là một liệu pháp điều trị tuyệt vời. Chúng ta hãy hình dung, nhà thơ chỉ cần lắng nghe tiếng chim hót, một hành động rất quen thuộc (có ai chưa từng nghe chim hót?) và truyền đạt cho chúng ta rằng: "Nó kể về tình yêu, với sự hòa quyện yên ả, chầm chậm bắt đầu, và không bao giờ kết thúc; một sự thật quan trọng, và niềm hân hoan tự đáy lòng; đó chính là bài hát, bài hát dành cho tôi!". Hãy cho phép áng thơ của Wordsworth truyền cảm hứng cho bạn để hòa mình với thiên nhiên hoang dã, dù đó là sân vườn sau nhà hay công viên, nơi bạn có thể kiểm soát bản thân và lắng nghe âm thanh của vạn vật, giả vờ như mình là một trong những nhà thơ đã sống từ nhiều thế kỷ trước. Hãy ghi nhớ âm thanh và cảnh vật của thiên nhiên. Bằng cách đắm mình vào khoảnh khắc hiện tại và xua tan mọi sự xao lãng đang tấn công vào tâm trí, bạn có thể cho phép mình: "Nghe bồ câu rừng kêu hay kể, về câu chuyện ngụ ngôn của mình, vào chính ngày này". Và câu chuyện đó ắt hẳn chỉ dành riêng cho bạn. Trong thực tế, sự hoang dã và tất cả những cảnh tượng lẫn âm thanh của thiên nhiên đều có ý nghĩa quan trọng hơn cả một liệu pháp đơn thuần. Đó là một sự kết nối, một mối liên hệ đến tâm hồn bạn và năng lượng sáng tạo bất tận của Thượng Đế.

Hãy tự hỏi mình đâu là khoảnh khắc kỳ diệu nhất trong suốt cuộc sống. Nhiều khả năng đó sẽ là khoảnh khắc bạn trải nghiệm sự thăng hoa cùng thiên nhiên. Âm thanh nước chảy hay gió thổi, tiếng sóng vỗ nhẹ hay gầm thét ven bờ. Cảm giác về cái lạnh cắt da trên mặt, hay cái

https://tieulun.hopto.org

nắng cháy bỏng đang thiêu đốt cơ thể trên bờ biển. Hình ảnh và âm thanh của những chiếc lá mùa thu khi bạn rảo bước trong rừng. Một chuyến dã ngoại thú vị và bạn được nghe những âm thanh bí ẩn của bóng đêm lúc ngủ ngoài trời. Bạn đã mất cảm giác của mắt và tai như thế nào? Làm sao bạn quên được cảm giác thăng hoa của thiên nhiên? Hãy quay trở lại nơi mà Wordsworth mô tả: Cây cối và gió nhẹ, tiếng thì thầm và tiếng hót. Những hình ảnh này còn ý nghĩa hơn cả một vần thơ thuần túy. Đó chính là những tấm vé thông hành dẫn đến các phúc lành đã mất.

Không phải ngẫu nhiên mà những nhà thơ và tác giả được tôn sùng thường xem thiên nhiên là cảm hứng nghệ thuật của họ. Chính nhờ thiên nhiên mà họ có thể gạt bỏ thái độ phân xử hay những hành vi giả dối, bởi lẽ thiên nhiên không hề phân xử điều gì. Như nhà tự nhiên học nổi tiếng, John Muir, đã từng nói: "Một cảnh tượng bất tử. Mặt trời luôn tỏa chiếu khắp nơi; sương mù không bao giờ tan đi cùng lúc; mưa không bao giờ ngừng rơi; hơi nước không bao giờ ngừng bốc lên..." Khi xem bản thân mình là thiên nhiên, bạn đã tự hòa mình vào cảnh tượng tuyệt vời đó. Linh hồn của bạn đã có cơ hội để hài hòa cùng với bản thân bạn và thế giới xung quanh.

Bài thơ tuyệt diệu của Wordsworth không hẳn là một bài thơ ngợi ca loài chim trong thiên nhiên. Đó là một lời khuyên dành cho tất cả chúng ta rằng, con người hãy từ bỏ những nỗi ám ảnh đối với thói ti tiện khiến nhiều người hóa điên. Chúng ta hãy tìm kiếm và sống một cuộc sống thật hài hòa, vốn tồn tại trong cảnh tượng và âm thanh của thiên nhiên. Trong thực tế, tất cả những âm thanh ấy đang hát lên vì bạn.

https://tieulun.hopto.org

Để khám phá những gì mà William Wordsworth muốn mang lại cho mình, bạn hãy thử những điều sau:

- Dành một khoảng thời gian nhất định mỗi tuần, hay mỗi ngày nếu có thể, để bước chân trần trên cỏ, hay để đắm mình trong thiên nhiên và im lặng lắng nghe. Không bổn phận, không trách nhiệm, chỉ lắng nghe và quan sát sự hoàn hảo của thế giới tự nhiên. Hãy nhớ rằng, thiên nhiên hoang dã là một liệu pháp điều trị rất hiệu quả.
- Hãy viết phản ứng của bạn đối với thiên nhiên dưới hình thức thơ hay tiểu luận. Hãy quên đi tất cả những quy luật về chủ đề hay ngữ pháp. Một người bạn của tôi đã mô tả trải nghiệm của anh ấy như đi từ "Say sưa đến phúc lành", khi dành cho mình thời gian để đắm chìm trong thiên nhiên. Hãy cho phép mình trở thành một nhà thơ và ghi lại trực giác thiêng liêng của bạn như hòa mình cùng với thiên nhiên, cũng như Wordsworth đã làm cách đây vài thế kỷ.
- Hãy lập kế hoạch dành thời gian sống với thiên nhiên trong kỳ nghỉ sắp tới của bạn. Hãy suy nghĩ về một chuyến leo núi, chèo thuyền trên sông, trượt tuyết, hay cắm trại. Đây là những hoạt động giúp mang lại phúc lành mà bạn đang tìm kiếm, cũng như những ký ức tươi đẹp cho suốt cả cuộc đời.
- Hãy ngủ ngoài trời một đêm, dù đó là căn lều được dựng lên sau vườn nhà. Hãy làm điều đó cùng với gia đình, đặc biệt là với con cái của bạn. Hãy chú ý đến vẻ hứng khởi của mọi người khi tất cả được trải nghiệm những phút giây sống trong thiên nhiên.

https://tieulun.hopto.org

Cảm giác thú vị này sẽ trở nên quý giá mỗi khi bạn nhớ lại nó trong mọi tình huống của cuộc sống, đặc biệt là khi bạn xem thiên nhiên đóng một vai trò quan trọng và vượt trội trong cuộc sống của chính mình.

Tình yêu lãng mạn

Trích Bản sonnet của Bồ Đào Nha

Em yêu anh như thế nào?

Em yêu anh như thế nào? Hãy để em đếm xem.

Em yêu anh sâu thẳm, xa vời và cao vợi

Nơi tâm hồn em có thể với đến, dù cảm xúc che khuất tầm nhìn

Cho đến khi cuộc sống và ân huệ lý tưởng chấm dứt.

Em yêu anh mỗi ngày

Trong mọi nhu cầu thầm lặng, bên ánh mặt trời và ánh nến.

Em yêu anh rất tự do, như con người đấu tranh vì quyền lợi;

Em yêu anh trọn vẹn, như người vừa trở lại sau lời tán dương.

Em yêu anh với niềm đam mê cháy bỏng

https://tieulun.hopto.org

Trong những nỗi đau buồn xưa, và với niềm tin thời thơ ấu.

Em yêu anh với tình yêu dường như em sắp mất

Với những vị thánh đã không còn của em – em yêu anh với hơi thở,

Nụ cười, nước mắt, trong trọn cuộc đời!

Và nếu như Thượng Đế chọn lựa,

Em sẽ càng yêu anh hơn nữa sau khi chết.

ELIZABETH BARRETT BROWNING (1806–1861)

Elizabeth Barrett Browning là nhà thơ Anh và là vợ của nhà thơ Robert Browning. Chủ đề của bà luôn thể hiện tinh thần nhân đạo; những cảm xúc tôn giáo không chính thống; ảnh hưởng của bà đối với quê hương thứ hai, nước Ý; và tình yêu của bà dành cho chồng.

Bản thơ trữ tình ngắn này của Elizabeth Barrett Browning có lẽ là bài thơ nổi tiếng nhất viết về tình yêu lãng mạn thuần khiết. Sẽ rất hiếm người nghe câu: "Em yêu anh như thế nào" mà lại không tự buột miệng nói: "Hãy để em đếm xem". Đây là một ý tưởng khó tin khi cho rằng con người có thể đếm số cách mà họ yêu thương một người khác, đặc biệt là người mà bạn đã dành cho một tình yêu lãng mạn.

Câu chuyện về Elizabeth Barrett và Robert Browning (một nhà thơ vĩ đại khác cũng được nhắc đến trong cuốn sách này) là một trong những câu chuyện tình hay nhất mọi thời đại. Hai nhà thơ vĩ đại này đã cảm thấy yêu nhau, thông qua thơ văn, trước cả khi họ gặp mặt nhau.

https://tieulun.hopto.org

Elizabeth đã xuất bản tập thơ tình thứ hai của bà vào năm 1844, và được độc giả London đón nhận nồng nhiệt. Vào tháng 1 năm 1845, bà đã nhận được một lá thư từ nhà thơ Robert Browning, viết rằng: "Tôi yêu từng vần thơ của cô bằng cả con tim mình, thưa cô Barrett. Như tôi nói, tôi thực sự yêu mến cuốn sách này bằng cả tấm lòng, và tôi cũng yêu cả cô nữa". Mùa hè năm đó, họ đã gặp nhau và quyết định đi đến hôn nhân vào năm tiếp theo.

Câu chuyện của Elizabeth Barrett Browning đã hiện rõ trong tác phẩm thơ ngắn trữ tình nổi tiếng này, một tác phẩm được trích trong tuyển tập Bản sonnet từ Bồ Đào Nha. Dòng thơ cuối cùng đã nói lên tình yêu vĩ đại mà bà dành cho chồng, người rất yêu thương bà trước cả khi hai người gặp mặt, đơn giản chỉ vì ông cảm nhận được vẻ đẹp tâm hồn của bà, điều mà Elizabeth đã thể hiện qua những vần thơ tuyệt tác: "Và nếu như Thượng Đế chọn lựa, em sẽ càng yêu anh hơn nữa sau khi chết".

Trong bài thơ trữ tình ngắn này, người phụ nữ đã thể hiện tình yêu bất tận dành cho người đàn ông mà cô yêu thương. Bài thơ còn muốn nhắn gửi với chúng ta rằng tất cả những ai đang yêu đều không phải là kết quả của tiếng sét ái tình, khiến bạn sững sờ và bất động vì sự vĩ đại của tình yêu. Đây cũng không phải là một dạng hấp dẫn vật chất khiến cho mọi người cảm thấy yêu nhau. Không, có rất nhiều yếu tố liên quan đến cảm giác về một tình yêu lãng mạn. Như bản thơ ngắn trữ tình đã nói: "Em yêu anh mỗi ngày, trong mọi nhu cầu thầm lặng...". Nếu bạn cảm nhận được cảm giác tuyệt vời đó, thì hành động "Để em đếm xem" sẽ là một phần rất quen thuộc trong mối quan hệ của bạn.

https://tieulun.hopto.org

Tôi quan sát vợ tôi vui đùa cùng với con cái và nhìn thấy nụ cười mãn nguyện của họ trong niềm vui lẫn những thành tựu của mình, mặc dù điều đó vốn rất tinh tế và không có ai nói cho tôi biết. Đó là cách mà tôi "Đếm xem".

Vào mỗi sáng, tôi thường thức dậy sớm hơn mọi người để ra ngoài chạy bộ. Khi bật đèn bếp, tôi lại nhìn thấy một hành động quen thuộc của cô ấy. Cô ấy đặt sẵn một ly nước và thìa khuấy để tôi chuẩn bị cốc sữa buổi sáng. Hành động ấy chẳng có gì to tát, nhưng tôi vẫn chú ý. Và đây cũng là một trong những cách mà tôi "Đếm xem".

Tôi quan sát linh hồn bên trong cơ thể, giọng nói tĩnh lặng ấy nói: "Tôi ở đây để phụng sự. Tôi quan tâm đến mọi người mà tôi gặp gỡ. Tôi giúp đỡ người khác và hiếm khi đòi hỏi sự thừa nhận. Tôi có một trái tim nhân hậu đối với những ai ít may mắn hơn tôi. Tôi ngưỡng mộ Thượng Đế toàn năng. Tôi rất đau buồn vì những hành vi bạo lực. Tôi gắn bó với bạn, và tôi sẽ luôn ở đó vì bạn. Điều này sẽ kéo dài bất tận. Cái chết cũng không thể chia lìa chúng ta". Tôi nhận thấy linh hồn ấy giữ im lặng và chỉ thì thầm với riêng tôi. Đó cũng là một trong những cách tôi "Đếm xem".

Tôi có thể tiếp tục "Đếm xem" vô số cách mà tôi yêu cô ấy, đủ để viết thêm hàng ngàn trang sách khác. Tuy nhiên, tôi nghĩ thông điệp mà tôi muốn truyền đạt giờ đã rõ. Chính nhờ thái độ chịu khó quan sát mỗi ngày mà chúng ta có thể khám phá ra muôn vàn vẻ đẹp của tình yêu. Đó là một cảm giác xuất phát từ sâu thẳm đáy lòng, và cũng là một cảm giác rất hiếm khi được bộc lộ.

Trong bài thơ trữ tình ngắn đặc biệt này, nhà thơ nói rằng bà đã yêu thương trọn vẹn, và bà đã thể hiện điều

https://tieulun.hopto.org

đó bằng cách: "Em yêu anh với hơi thở, nụ cười, nước mắt, trong trọn cuộc đời!". Tôi cũng hiểu rõ cảm giác này. Hơi thở của anh chính là cuộc sống, và anh yêu em, Marcelene, với nguồn năng lượng đã cho phép anh tiếp tục được hít thở. Hơi thở của em và của anh hòa làm một, và đó cũng là cách mà anh yêu em. Những nụ cười trong cuộc sống của chúng ta đến từ khoảnh khắc tươi đẹp, những niềm vui của bữa tối lãng mạn, việc được cầm tay em trong rạp chiếu phim đầy bóng tối, được làm tình trên một bãi biển quạnh hiu, hay được chứng kiến sự ra đời của con cái. Những nụ cười trong cuộc sống còn rất nhiều, và em đã được yêu thương qua tất cả những nụ cười ấy.

Nước mắt trong cuộc sống cũng là một phần quan trọng của sự trọn vẹn khi chúng ta yêu nhau. Những nỗi thất vọng, sự giận dữ, thái độ đau buồn khi chia lìa, tất cả đều khiến con người phải rơi nước mắt. Những giọt nước mắt trong cuộc sống của chúng ta chính là một cách để "Đếm xem" khi tôi trả lời câu hỏi: "Em yêu anh như thế nào?".

Hãy dành thời gian để "Đếm xem", và hãy dành nhiều thời gian hơn nữa để thể hiện tình yêu với người yêu dấu. Khi đó, các bạn sẽ cảm nhận được cảm giác của Elizabeth Barrett Browning đối với chồng mình, cũng như cảm giác mà tôi đang có trong ngày hôm nay. "Em yêu anh sâu thẳm, xa vời và cao vợi, nơi tâm hồn em có thể với đến". Sẽ chẳng có gì tuyệt vời hơn điều đó!

Để vận dụng thông điệp quan trọng trong bài thơ trữ tình ngắn nổi tiếng này vào cuộc sống mỗi ngày, các bạn hãy bắt đầu:

https://tieulun.hopto.org

- Dành thời gian để nói với người yêu dấu những điều bé nhỏ mà bạn chú ý ở họ, những đặc điểm mà bạn cho là tuyệt vời và hấp dẫn. Khi nói ra như vậy, bạn đã bày tỏ thẳng thắn tình yêu của mình và tạo ra một bầu không khí chia sẻ, đầy quan tâm lẫn nhau.
- Hãy ý thức về con người đang sống bên trong cơ thể, thay vì chỉ tập trung cho vẻ bề ngoài của cơ thể đó.
- Hãy sáng tác một bài thơ hay một đoạn ghi chú nhỏ về tình yêu dành cho người yêu dấu. Một bài thơ riêng xuất phát từ đáy lòng có thể sẽ là kho tàng bất tận dành cho người yêu dấu của bạn.

Không theo lề thói

Trích từ Walden

Nếu một người không hòa nhịp bước với bạn nhảy, có lẽ anh ta đã nghe thấy một tiếng trống khác. Hãy để anh ta nhảy với bản nhạc mà mình đang nghe, dù nhịp điệu đó có như thế nào.

HENRY DAVID THOREAU (1817-1862)

Henry David Thoreau từng học tại Đại học Harvard danh tiếng. Tuy nhiên, ông đã chọn công việc sáng tác và làm thơ không mấy phổ biến để thỏa mãn nhu cầu thôi thúc của tâm hồn. Là một trong những người theo thuyết Tiên nghiệm của New England, cùng với Emerson, ông rất yêu thiên nhiên, tự do và cá tính.

https://tieulun.hopto.org

Lời nhận xét mà tôi muốn nghe nhất từ những độc giả của mình, những người đã đọc sách hay lắng nghe băng đĩa của tôi suốt những năm tháng qua, sẽ là thế này: "Những lời văn của ông đã giúp tôi nhận ra được một điều rằng, tôi không phải là kẻ mất trí. Trong suốt cuộc đời mình, rất nhiều người đã nói với tôi rằng tôi đã sai sót ở đâu đó trong cách suy nghĩ. Lời văn của ông giúp tôi nhận ra rằng mình không phải kẻ điên". Chính nhờ đọc tác phẩm của Thoreau mà tôi mới có được một sự giác ngộ tương tự.

Tôi thường tự đặt mình trong vai trò của Thoreau, sống đơn giản và thận trọng trong rừng, tự cung cấp mọi nhu cầu và viết ra tất cả những gì tôi cảm nhận sâu sắc nhất. Nhưng một điều còn quan trọng hơn cả việc viết ra, tức là tư tưởng sống như thế này, bất chấp người khác nghĩ gì, sẽ là một hành động đáng giá.

Trong mỗi người chúng ta đều có một giọng nói đang thì thầm rằng: "Hãy chấp nhận rủi ro, theo đuổi giấc mơ, sống một cách trọn vẹn, miễn là không làm hại đến ai. Tại sao lại không nào?". Sau đó, bên ngoài chúng ta một giọng nói khác đang la lên: "Đừng ngớ ngẩn thế! Anh sắp thất bại rồi đấy. Cũng như những người khác thôi, nếu làm những gì mình muốn, anh sẽ trở nên ích kỷ và làm tổn thương đến người khác".

Những tiếng gọi ồn ào, liên tục từ người bạn nhảy nhằm thôi thúc chúng ta giữ nhịp bước cùng họ, và đe dọa sẽ làm hại chúng ta nếu không vâng lời.

Tôi đã nhìn bao quát xã hội và phát hiện ra rằng, chúng luôn vinh danh những ai sống đúng lề thói, cũng như triệt tiêu người nào gây ra rắc rối. Tất cả những ai

https://tieulun.hopto.org

tạo ra sự khác biệt đều là người đã nghe được một bản nhạc khác và tự khiêu vũ độc lập trước ý kiến của người khác. Khi làm vậy, họ bị mọi người xem là những kẻ gây ra rắc rối, những kẻ dở hơi, thậm chí là kẻ điên. Tuy nhiên, những con người như vậy lại thường được vinh danh sau khi chết đi. Điều này đúng với trường hợp của Henry David Thoreau, người đã bị phê phán vì quan điểm của ông trong bài tiểu luận Sự cần thiết của thái độ bất tuân xã hội (On The Neccessity of Civil Disobedience), và bị cầm tù do không tuân theo những đạo luật được ông xem là vô lý. Tuy nhiên, cho đến ngày nay thì quan điểm của ông lại là một yêu cầu bắt buộc phải tìm hiểu dành cho hầu hết học sinh các trường trung học và đại học.

Nhịp đập mà các bạn cảm nhận được trong bản thân mình chính là mối liên hệ giữa bạn với mục đích của linh hồn. Nhịp đập ấy sẽ tiếp tục khiến bạn khó chịu nếu phớt lờ hay cố gắng kiềm chế, với mục đích tuân theo lề thói của xã hội. Những ai khuyến khích bạn hãy làm theo nhịp đập của con tim mình thường là những người có ý định tốt và xuất phát từ tình yêu của họ dành cho bạn. Họ sẽ nói với bạn rằng: "Chỉ có anh tôi mới quan tâm đến vậy" và "Tôi là tiếng nói của kinh nghiệm; bạn sẽ hối tiếc nếu không làm theo lời khuyên của tôi". Bạn sẽ nghe theo và cố gắng hết sức để trở thành hình mẫu mà mọi người mong muốn. Tuy nhiên, tiếng trống lùng bùng mà không một ai khác có thể nghe thấy vẫn vang vọng đâu đó xa xa trong tiềm thức của bạn. Nếu tiếp tục phớt lờ âm thanh ấy, các bạn sẽ sống một cuộc sống đầy thất vọng. Bạn có thể sẽ học cách "Đau khổ trong sự thoải mái", vốn là điều tốt đẹp nhất mà bạn có thể đạt được.

https://tieulun.hopto.org

Bất kỳ điều gì khiến bạn cảm thấy mình bị ép buộc cũng chính là giọng nói của tâm hồn. Giọng nói ấy đang cố thuyết phục bạn hãy tập trung lòng can đảm để lắng nghe và làm theo nhịp điệu của con tim, một nhịp điệu mà chỉ có bạn mới là người nghe thấy. Bạn có thể thoải mái làm vậy nếu điều đó không ảnh hưởng đến bất kỳ ai. Điều này cũng có thể áp dụng cho tất cả những ai xung quanh bạn, những người mà nhịp đập trái tim họ vốn dĩ rất xa lạ với bạn. Họ cũng phải nhịp bước theo bản nhạc mà mình nghe thấy, dù đối với bạn bản nhạc ấy có thể quá đinh tai và lạc điệu.

Nếu mọi người đều cùng nhịp bước theo một bản nhạc và không ai chấp nhận sống ngoài lề thói thông thường, hẳn tất cả chúng ta vẫn đang còn sống trong hang động và chuẩn bị một món ăn cổ xưa: "Bắt một con trâu, lột da, nướng lên và ăn ngấu nghiến". Sự tiến bộ chính là kết quả của việc một cá nhân biết lắng nghe những gì mà con tim mách bảo. Sau đó, anh ta cương quyết làm theo những thông điệp đó, bất chấp sự phản đối của toàn thể mọi người trong bộ lạc.

Hãy tưởng tượng bạn đang đi dạo qua một khu rừng cùng với Thoreau trong những năm 1840, trước thời điểm Nội chiến Mỹ diễn ra. Những nhận định của ông không chỉ dựa trên triết lý mà ông đã đọc hay nghe, mà còn dựa trên kinh nghiệm thực tiễn của ông đối với sự sỉ nhục dành cho tinh thần thuận theo lề thói, cũng như việc nhìn thấy sự tàn bạo của người da trắng khi họ đối xử với thổ dân Mỹ. Ông biết rằng tư tưởng muốn loại bỏ người Da đỏ ra khỏi vùng đất của người Da trắng chính là một nạn Holocaust (tàn sát người Do Thái) của riêng chúng ta. Vì

https://tieulun.hopto.org

vậy, ông cảm thấy việc sống cùng thiên nhiên và trải nghiệm cuộc sống tự cung tự cấp là một cách để tránh xa những áp lực của đám đông. Ông không duy trì nhịp bước cùng với bạn nhảy, và vào thời gian đó, ông đã bị chỉ trích vì chính điều này.

Tuy nhiên, thời gian đã cho thấy ông quả là một "Người gây rắc rối" mà tất cả chúng ta phải kính trọng. Hãy nhịp bước cùng với Thoreau trong suy nghĩ của mình. Hãy lắng nghe giọng nói mà bạn nghe được, lắng nghe tiếng nhịp đập chỉ mình bạn biết đến, và vinh danh nhịp đập đó, cũng như vinh danh cho nhịp đập của những người mà bạn yêu thương. Nếu điều đó không giúp bạn nhận được bất kỳ sự tưởng thưởng nào lúc còn sống, thì bạn cũng được an ủi một phần khi biết rằng mình đã thỏa mãn được mục đích cá nhân, cũng như khuyến khích người khác làm điều tương tự.

Để vận dụng lời khuyên của Thoreau vào thực tiễn, chúng ta hãy:

- Từ chối đánh giá bản thân là người thông minh hay mất trí, dựa trên việc đáp ứng bao nhiêu phần trăm kỳ vọng của người khác dành cho bạn. Nếu cảm nhận được thực tế đó, và điều này không làm hại cho ai, thì đó là hành động xác thực, và rất khôn ngoan.
- Nhắc nhở bản thân rằng mình có thể sẽ phải gánh chịu sự hiểu lầm hay thái độ giận dữ từ những người xung quanh, nếu cương quyết làm theo lời kêu gọi của con tim. Đừng xem đây là một vấn đề cá nhân. Đó chỉ là một chiến lược giúp bạn cảm thấy thoải mái, và nếu bạn không phản ứng lại thì cơn giận dữ của mọi người sẽ nhanh chóng biến mất.

https://tieulun.hopto.org

- Hãy cho phép những ai đang sống cùng bạn, là gia đình hay bạn bè, có được niềm vui khi làm theo nhịp đập trái tim của riêng họ. Bạn không yêu cầu họ phải giải thích hay biện hộ gì cho những lựa chọn của mình. Bạn sẽ thay thế giận dữ và hận thù bằng hòa bình và tình yêu. Khi đó, tất cả mọi người sẽ tận hưởng được bản nhạc nguyên thủy mà họ nghe được.

Sự phán xử

Truyện ngụ ngôn

Núi và Sóc
Tranh cãi với nhau;
Núi gọi Sóc là "Kẻ lên mặt nhỏ bé".
Sóc đáp lại:
"Anh quả rất to lớn;
Nhưng vạn vật và thời tiết
Phải kết hợp cùng nhau
Để tạo ra một năm
Và một bầu trời.
Và tôi nghĩ rằng đó không phải là sự ghét bỏ
Khi chiếm lấy chỗ của tôi.
Nếu tôi không to lớn như anh,
Thì anh cũng không bé nhỏ như tôi,

https://tieulun.hopto.org

Và cũng không nhanh nhẹn bằng tôi; dù chỉ là một nửa.
Tôi không phủ nhận rằng,
Anh đã tạo ra nhiều bang sóc rất tuyệt;
Những tài năng khác biệt. Tất cả đều tốt và được vận dụng thông minh;
Nhưng nếu tôi không thể mang cả khu rừng trên vai,
Thì anh cũng không thể làm vỡ một quả hạch".

RALPH WALDO EMERSON (1803–1882)

Nhà thơ, nhà tiểu luận kiêm triết gia người Mỹ, Emerson, là một người vô cùng lạc quan. Ông tin rằng thiên nhiên chính là hiện thân của tinh thần.

Mối quan tâm của tôi dành cho Ralph Waldo Emerson rất lớn, đến mức ông là người duy nhất được tôi chọn để xuất hiện hai lần trong tuyển tập này; một lần thông qua thơ, và lần còn lại thông qua một trong những bài tiểu luận đột phá của ông. Emerson là nhà sáng lập Thuyết Tiên nghiệm ở Mỹ. Triết lý của ông nhấn mạnh vào tinh thần lan tỏa mọi nơi của vũ trụ, khi mà Thượng Đế tồn tại ở khắp chốn. Trong "Truyện ngụ ngôn", Emerson đã tạo ra một cuộc tranh cãi bằng thơ giữa sóc và ngọn núi, với mục đích bày tỏ quan điểm này.

Con sóc, một động vật gặm nhấm bé nhỏ, đã sở hữu sức mạnh vô hình của Thượng Đế, cũng như ngọn núi kia có thể gánh vác cả khu rừng trên vai, nhưng lại không thể làm vỡ được một quả hạch. Trong bài thơ này, Emerson ngụ ý rằng, mỗi người chúng ta, dù hình dạng, kích thước, tính linh động có như thế nào, thì tất cả đều

https://tieulun.hopto.org

là tạo vật của Thượng Đế, với những cơ hội duy nhất để làm tròn sứ mạng của mình. Chúng ta sống hoàn toàn độc lập với những gì mà người khác đang thực hiện. Khái niệm này đúng với vạn vật, với mọi hình dạng và mọi kích thước.

Tôi bỗng nhớ đến một câu chuyện tương tự đã được một người thầy vĩ đại của tôi kể. Đó là thầy Nisargadatta Maharaj, sống ở Ấn Độ và được rất nhiều người xem là vị thánh tinh thần đầy bí ẩn. Một người mộ đạo từng hỏi Nisargadatta rằng, tại sao ông có thể nói: "Trong thế giới của ta, không hành động nào có thể sai lầm". Nisargadatta đã trả lời bằng câu chuyện về một chú khỉ trò chuyện với một cái cây.

Con khỉ nói với cây rằng: "Anh nói với tôi là anh đứng yên một chỗ trong suốt cuộc đời và không hề dịch chuyển khỏi điểm đó? Tôi không hiểu được việc này!".

Cây nói với con khỉ rằng: "Còn anh nói với tôi rằng anh di chuyển từ chỗ này sang chỗ kia, sử dụng hết năng lượng của mình để di chuyển như vậy suốt cả ngày? Tôi cũng không hiểu được việc đó!".

Câu chuyện của Nisargadatta giúp cho người mộ đạo kia nhận ra nhân dạng đích thực của mình khi tìm hiểu những ý niệm tinh thần. Việc tìm cách phán xử một hoàn cảnh nào đó của người khác cũng giống như con khỉ đang tìm hiểu cuộc sống của cái cây, và ngược lại. Như trong bài thơ của Emerson, một thực tế quan trọng ở đây là cả hai đời sống đều ẩn chứa cùng một sức mạnh vũ trụ, nhưng lại không thể hiểu được nhau. Câu chuyện ngụ ngôn của Emerson và câu chuyện của Nisargadatta có liên quan đặc biệt đến cuộc sống của tôi.

https://tieulun.hopto.org

Gần đây, vợ chồng tôi cùng viết một cuốn sách nhan đề "Một lời hứa luôn là lời hẹn ước" (A Promise Is a Promise). Đó là câu chuyện có thật về một người mẹ đã nuôi dưỡng cô con gái bị hôn mê của mình trong suốt 28 năm.

Trong thời gian đó, Edwarda O'Bara đã chuyển từ trạng thái thứ nhất của hôn mê, khi cô bị rối loạn tâm lý và bác sĩ phải dùng băng bịt mắt cô lại, cho đến trạng thái thứ chín, khi cô có thể nhận diện được giọng nói, nụ cười và khóc mỗi khi cảm thấy buồn. Cô tự ý nhắm mắt lại và thỉnh thoảng có những phản ứng đầy kích động trong phòng. Tuy nhiên, điều ngạc nhiên nhất trong câu chuyện này liên quan đến sức ảnh hưởng mà Edwarda đã tạo ra đối với những ai từng đến thăm cô. Một số người nói rằng họ đã lành bệnh một cách rất thần kỳ, trong khi tất cả mọi người đều cảm thấy một tình yêu vô hạn dành cho cô với cơ thể bất động đang nằm trên giường.

Dù Edwarda không di chuyển được và vẫn nằm bất động trên giường, dù cô bị mọi người gán cho "Danh hiệu" là người khuyết tật, và dù cô không hề lên tiếng về nhu cầu cần chăm sóc của mình, tôi biết rằng Edwarda đang thầm lặng thực hiện công việc của mình. Biết đâu đấy, có thể nhờ những cuốn sách và bài hùng biện của tôi mà cô sẽ tiếp cận được với nhiều người hơn so với những lần cô tỉnh táo. Rất có thể cô sẽ giúp tạo ra phép màu ở người khác, bởi lẽ cô đã không quan tâm đến bệnh tật của cơ thể và những hạn chế của mình. Ai đó có thể nói gì nào?

Vâng, tôi biết điều này rất rõ. Cuộc sống của Edwarda O'Bara cũng quý giá như bao cuộc sống khác trên hành

https://tieulun.hopto.org

tình này. Cuộc sống không nhất thiết là phải đi lại đây đó và trò chuyện với nhau. Sức mạnh cuộc sống tiềm ẩn trong cơ thể hôn mê của cô cũng chính là sức mạnh cuộc sống tồn tại trong cơ thể của mọi người, của mọi ngọn núi, mọi con sóc, và mọi quả hạch mà các chú sóc có thể làm vỡ ra. Cuộc sống của Edwarda có một nhiệm vụ đặc biệt, và cô đã hoàn thành nhiệm vụ ấy theo một cách cũng rất đặc biệt, theo đúng với số phận của mình. Cô đã dạy cho chúng ta về lòng trắc ẩn kỳ diệu, cũng như về tình yêu vô điều kiện. Cô đã mang lại cho tôi cơ hội để được nhìn thấy tận mắt một thực tế rằng, mọi cuộc sống đều có ý nghĩa vô giá. Tôi không giả vờ để tìm hiểu tại sao cô gái trẻ này có thể sống trong trạng thái như vậy, không cần đến các thiết bị hỗ trợ sự sống, trong suốt một phần tư thế kỷ. Có rất nhiều điều tôi sẽ không bao giờ hiểu được, và tôi thích mọi việc diễn ra như thế.

"Truyện ngụ ngôn" của Emerson đã mang lại cho chúng ta một cái nhìn đầy chất thơ về vấn đề sự sống tồn tại khắp mọi nơi. Việc hiểu rõ sức mạnh của sự sống, và không phán xử ai vì những đặc điểm khác biệt của họ, chính là một bài học lớn cần phải ghi nhớ trên con đường phát triển tinh thần.

Để vận dụng bài học quan trọng này vào cuộc sống thực tế của bạn:

- Không phán xử về tầm quan trọng hay giá trị của người khác dựa trên những gì bạn tự đánh giá là tầm thường. Hãy quan sát hiện thân của Thượng Đế trong mọi người và tất cả cuộc sống xung quanh. Phải biết rằng không một ai tỏ ra vượt trội trong thế giới vô hình của tinh thần, và rằng tất cả vẻ bề ngoài của

https://tieulun.hopto.org

chúng ta sẽ rất khác biệt về hình dạng, kích thước và hoàn cảnh.

- Hãy nhìn nhận những đặc điểm thiên tài tiềm ẩn của những người mà bạn gặp, thay vì bị làm cho mê muội bởi vẻ bề ngoài.
- Hãy bắt đầu luyện tập với lời khuyên đơn giản: "Có rất nhiều điều tôi không hiểu, nhưng tôi thích mọi việc cứ như vậy".
- Hãy từ bỏ thái độ phán xử khi so sánh người khác với những gì được xem là tầm thường. Bởi lẽ như mọi người có thể nhận thấy, điều đó không mang bất kỳ ý nghĩa gì. Nếu ai đó có thể sống hoạt bát và huyên thuyên suốt ngày, thì điều đó không có nghĩa rằng những ai sống trong im lặng sẽ là người kém phần giá trị.

Sự tự lập

Trích "Sự tự lập"

Có những giọng nói chúng ta nghe trong miền cô quạnh. Nhưng chúng phát triển rất yếu ớt và không thể nghe thấy được nữa khi chúng ta tiến vào thế giới. Xã hội là một công ty cổ phần, trong đó mọi thành viên đều đồng tình, vì mục đích an toàn của mẩu bánh dành cho mỗi cổ đông, để thuận theo sự tự do và văn hóa của người ăn bánh. Phẩm chất được đề cao nhất chính là sự thuận

https://tieulun.hopto.org

theo. Tinh thần tự lập lại là điều ngược lại, gây ác cảm với mọi người. Họ không yêu thực tế và những người sáng tạo, họ chỉ yêu danh vọng và thói quen.

Vậy những ai muốn thành người, thì họ phải là người không thuận theo lề thói. Những ai chấp bàn tay bất tử sẽ không bị làm khó dễ bởi danh xưng của lòng tốt, nhưng phải thể hiện như một người tốt. Chẳng có gì thiêng liêng mãi mãi, ngoại trừ tính trung thực của tâm hồn.

RALPH WALDO EMERSON (1803–1882)

Nhà thơ, nhà văn tiểu luận kiêm triết gia người Mỹ, Ralph Waldo Emerson, được biết đến như một người dám thách thức các suy nghĩ truyền thống. Emerson đã nêu ra một triết lý cho rằng duy trì trực giác như một cách để hiểu rõ thực tế.

Trong đoạn trích ngắn ngủi này, Emerson đã nói lên sự cần thiết của việc trở thành một người bất tuân lề thói, với mục đích có được cuộc sống trọn vẹn và chống lại tư tưởng văn hóa nhập thân. Xã hội yêu cầu sự tuân theo lề thói với cái giá phải trả là sự tự do cá nhân; ông có ý nói rằng xã hội đòi hỏi bạn phải lựa chọn: Hoặc là người trong cuộc, hoặc là người ngoài cuộc. Emerson luôn đề cao tinh thần trung thực trong tâm hồn mỗi người, và việc duy trì được tinh thần ấy là một điều hết sức quan trọng. Phần sau của "Sự tự lập", Emerson nói rằng: "Không quy luật nào đối với tôi có sự thiêng liêng như quy luật của thiên nhiên". Đây là một lời phát biểu hết sức can đảm. Ông là người biết rõ tính thiêng liêng và sự thần thánh không tồn tại trong các nhà thờ. Thay vào đó,

https://tieulun.hopto.org

chúng tồn tại trong tâm hồn của mỗi cá nhân. Đạo đức của bản thân sẽ là yếu tố giúp chúng ta trở thành những tạo vật thần thánh, chứ không phải dựa vào tư cách thành viên của nhà thờ. Việc vận dụng tinh thần như một người có tư tưởng tự do chính là điều khiến chúng ta trở nên thiêng liêng. Còn việc trích dẫn các quy luật để bảo vệ suy nghĩ tiêu cực hay khát vọng phù phiếm của mỗi người là điều hết sức vô nghĩa.

Khi bạn không còn nghĩ đến những điều xấu xa đã gây ra cho loài người thì hầu như tất cả chúng đều đã kết thúc. Những hành động xấu xa đó đã kết thúc dưới sự giam giữ phòng ngừa của các luật lệ xã hội. Socrates bị giết bởi vì luật nói rằng mọi người có quyền "Xóa sổ" những kẻ chống đối tri thức. Thánh Joan xứ Arc đã bị thiêu trên giàn hỏa cũng chính bởi quy luật này. Herod ra lệnh tàn sát một cách có hệ thống tất cả những bé nam được sinh ra trong nước, chỉ vì đó là quy luật của ông. Khi mẹ tôi ra đời, một nửa dân số (là nữ giới) đã không thể tham gia bầu cử ở Mỹ, chỉ vì luật lệ quy định như vậy. Vào thời điểm tôi chào đời, hàng triệu người đã bị dồn vào những trại tập trung chết chóc, mọi tài sản hay của cải của họ đều bị tịch thu, tất cả chỉ vì những luật lệ rất thiếu tình người. Cũng chính các quy luật xã hội đã từng yêu cầu người da đen phải ngồi ở hàng ghế sau trên xe buýt, uống nước qua một vòi nước riêng, và sống một cuộc sống cô lập lẫn có ít cơ hội được trao. Vì vậy, đừng trích dẫn các nguyên tắc và quy luật của xã hội chỉ để phán xử hành động của mình.

Những ai thực sự hiểu rõ ý nghĩa của thái độ tự lập sẽ biết rằng họ cần phải sống cuộc sống của mình bằng đạo

https://tieulun.hopto.org

đức, thay vì bằng những quy luật. Trong hầu hết mọi lĩnh vực, việc tìm thấy một quy luật khắt khe, một truyền thống xã hội hay một nguyên tắc cấm đoán nào đó là rất dễ dàng. Những ai không dành ưu tiên cho thái độ thành thật của tâm hồn mình sẽ chỉ biết trích dẫn luật lệ xã hội mà thôi. Họ làm vậy để giải thích hay biện hộ cho hành động của mình. Khát vọng được trở thành một cá thể thần thánh đòi hỏi bạn phải giũ bỏ được thái độ thuận theo lề thói xã hội.

Emerson đã tiếp tục bày tỏ ý niệm của mình trong bài tiểu luận đầy hào hứng đó khi nói: "Tôi rất hổ thẹn khi nhìn thấy chúng ta dễ dàng đầu hàng trước những phù hiệu hay danh xưng lớn, trước những xã hội vĩ đại và những tổ chức chết chóc". Ông thẳng thắn bày tỏ quan điểm của mình đối với những tổ chức nô lệ tồn tại rất lâu đời và đầy tiêu cực. Chúng được bảo vệ bởi quy luật: "Tôi nên tỏ ra thẳng thắn và mạnh mẽ để nói ra sự thật cay độc bằng mọi cách. Nếu sự tàn độc và tính vô nghĩa được khoác lớp áo của lòng bác ái, vậy mọi chuyện sẽ qua thôi phải không?". Emerson đã nói và viết như vậy trong khi mua bán nô lệ là một hiện tượng được thừa nhận và bảo vệ bởi xã hội.

Bài tiểu luận về sự tự lập này có ý nhắn nhủ gì cho chúng ta ngày nay? Nó khuyến khích mọi người hãy nuôi dưỡng tinh thần đạo đức thay vì những quy luật hay nguyên tắc làm tinh thần chủ đạo cho cuộc sống của mình. Nếu cảm nhận những gì mình đang làm là đúng, thì đó chính là sự hài hòa với các nguyên tắc tinh thần, một điều vốn đã được nhắc đến rất nhiều lần trong cuốn sách này. Chẳng hạn như lòng nhân từ. Luật pháp không

https://tieulun.hopto.org

hể thể hiện lòng nhân từ khi đưa ra những đạo luật tử hình dành cho tử tội. Khi những nhà làm luật, thành viên ban hội thẩm, hay báo chí nói rằng thủ phạm không có lòng nhân từ, vậy thì tại sao luật pháp lại phải nhân từ? Bạn phải tìm hiểu xem đâu là quyết định đúng đắn khi đưa ra quan điểm của mình. Nếu lòng nhân từ là một phẩm chất cần thiết trong quá trình tu tập tinh thần của bạn, vậy thì việc chỉ trích sự thiếu sót phẩm chất này ở ai đó là một hành động không hợp lẽ. Đây là sự tự lập, không phải là dạng suy nghĩ của đám đông hay trích dẫn những quy luật của xã hội để làm lý do bào chữa cho sự thật bên trong của riêng mình. Emerson không yêu cầu bạn phải chống đối tất cả các đạo luật. Thay vào đó, ông khuyên chúng ta hãy sử dụng tinh thần đạo đức của mình để sống thật tốt. Ông đã nói rất rõ ràng: "Vậy nên những ai muốn thành người, họ phải là người không thuận theo lề thói".

Tôi nghĩ rằng cách tốt nhất để vận dụng tư tưởng sâu sắc này từ Emerson là học cách sống thầm lặng nhưng thật hiệu quả trong cuộc sống. Điều đó nghĩa là các bạn không cần phải hô hào để cho mọi người biết rằng mình đang không thuận theo lề thói xã hội. Thay vào đó, bạn tự khích lệ tinh thần của mình và âm thầm sống như một cá nhân biết làm thế nào để dựa vào chính mình.

Những quy luật không phải là lý do để bạn phải sống theo một cách nào đó. Chính sự thành thật của tâm hồn mới là yếu tố đầu tiên để bạn nghĩ đến khi trải nghiệm phẩm chất tự lập này. Bài học đó có thể áp dụng trong mọi khía cạnh của cuộc sống, từ việc đưa ra quyết định cho bản thân, bao gồm thời gian rảnh rỗi, phong cách thời

https://tieulun.hopto.org

trang, những món ăn... cho đến cách nuôi nấng con cái. Đừng để giọng nói bên trong con người bạn nhạt đi và không còn nghe thấy nữa chỉ vì thái độ thông đồng của xã hội. Hãy là chính mình và sống một cuộc sống không hổ thẹn với lương tâm. Hãy sống hài hòa với bản chất của mình. Đó là một cuộc sống dựa vào sự thành thật của tâm hồn.

Dưới đây là một số ý tưởng để giúp bạn vận dụng thông điệp tự lập của Ralph Waldo Emerson vào cuộc sống hàng ngày:

- Khi sắp sửa viện đến một nguyên tắc hay quy luật để lý giải cho hành động của mình, bạn hãy dừng ngay lại và chuyển sang thái độ thành thật cá nhân. Hãy làm những gì mình cho rằng đúng và phù hợp với sự thật. Nếu biết rằng tha thứ là một phẩm chất thiêng liêng, bạn hãy thôi trích dẫn các quy luật để giải thích rằng tại sao mình không tha thứ.
- Hãy tự đặt cho mình câu hỏi sau mỗi lần ăn mặc hay cư xử theo một lối rất hợp ý: "Mình đang mặc bộ đồ này hay đang làm công việc này vì mình thích nó, hay vì nó quá quan trọng để mình phải bận tâm?". Kế đó, hãy đưa ra một lựa chọn tự lập và quan sát xem bạn có cảm giác tốt hơn như thế nào.
- Tuyên bố rằng bạn hoàn toàn độc lập với xã hội, nếu xét về mặt cá tính của bản thân. Cách đây nhiều thế kỷ, Socrates đã nói: "Tôi không phải là người Athen, tôi là công dân của thế giới". Các bạn cũng vậy, các bạn là tạo vật của Thượng Đế, và không hề bị hạn chế bởi bất kỳ quy luật xã hội nào.

https://tieulun.hopto.org

- Đừng làm điều gì đó chỉ vì nhìn thấy người khác đang làm. Nếu công việc phù hợp với sở thích và không làm hại ai thì bạn hãy bắt tay vào ngay, dù mọi người xung quanh có bàn tán hay chỉ trích điều gì đi nữa.

Tóm lại, hãy là chính mình. Hãy tôn trọng bản thân và tạo ra mối quan hệ hài hòa giữa tinh thần trung thực của tâm hồn và tư cách đạo đức.

Nhiệt tình

Bài thánh ca của cuộc sống

Đừng nói với tôi, trong bộ dạng than khóc,
Rằng cuộc sống chẳng là gì ngoài một giấc mơ trống rỗng!
Bởi vì tâm hồn đã chết trong giấc ngủ ấy,
Và mọi thứ không phải như những gì đã nghĩ.

Cuộc sống là thực tế! Cuộc sống rất thiết tha!
Và cái chết không phải là mục tiêu của cuộc sống;
Còn tro bụi kia,
Ngươi không thể thay thế được linh hồn.

Không vui mừng, không khổ đau,
Là kết cuộc đã dành sẵn cho chúng ta;

https://tieulun.hopto.org

Những hành động, để mỗi ngày mai sắp đến,
Lại thấy mình tốt đẹp hơn hôm nay.

Thời gian trôi nhanh, nhưng nghệ thuật thì tồn tại mãi mãi,
Và con tim chúng ta, dù khỏe mạnh hay can đảm nhường nào,
Vẫn đang đều đặn gõ nhịp, như tiếng trống bị nghẹt
Trong những đám tang đang rước đến nghĩa địa.

Trong một thế giới với muôn vàn trận chiến,
Trong một cuộc sống với muôn vàn đồn quân,
Hãy đừng là một tạo vật ngu si, câm điếc!
Hãy là anh hùng trong cõi chiến tranh!

Đừng tin vào Tương lai, dù tuyệt vời như thế nào đi nữa!
Hãy để Quá khứ đã chết chôn vùi cái chết đó
Hãy hành động, hành động trong Hiện tại của cuộc sống!
Trái tim bên trong, còn Thượng Đế ở trên đầu!

Cuộc sống của những người vĩ đại nhắc nhở chúng ta rằng,
Chúng ta có thể khiến cho cuộc sống trở nên phi thường.
Và khi ra đi, những gì để lại cho hậu thế mai sau
Là những dấu chân trên cát trắng của thời gian.

Những dấu chân, và có lẽ là điều khác nữa,
In dấu trên những sự kiện trọng đại của cuộc đời,

https://tieulun.hopto.org

Một đạo bữu đau buồn và tuyệt vọng,
Bỗng giác ngộ, và sôi nổi trở lại.

Chúng ta hãy đứng lên và hành động,
Với con tim can đảm trước mọi số phận;
Vẫn thành công, vẫn theo đuổi,
Để học cách lao động và đợi chờ.

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW (1807–1882)

Nhà thơ, dịch giả, và giáo sư đại học. Henry Wadsworth Longfellow là một nhà thơ nổi tiếng nghiêm túc.

Vào năm 1861, Longfellow đã vô cùng đau buồn khi người vợ thứ hai của ông qua đời sau khi bị chết cháy. Sau đó, Longfellow đã khát khao được giải thoát về mặt tinh thần. Chính vì vậy, phần lớn thơ của ông trong suốt 20 năm qua đều phản ánh cuộc kiếm tìm mối liên hệ với thần thánh. "Bài thánh ca của cuộc sống" có thể xem là tượng đài tinh thần dành cho nhà thơ nổi tiếng và vĩ đại này.

Trong bài thơ này, Longfellow nhắc nhở chúng ta rằng linh hồn chính là một tinh chất đích thực, "Và mọi thứ không phải như những gì đã nghĩ". Cơ thể lẫn vạn vật xung quanh con người chính là một bí ẩn, và đó cũng là một cách nghĩ khiến chúng ta có một cuộc sống chậm hiểu và không trọn vẹn. Ông nhắc nhở chúng ta rằng cái chết không phải là mục tiêu của đời mình; khi nhắc đến vấn đề lão hóa, chúng ta chỉ nhắc đến khía cạnh thể chất.

https://tieulun.hopto.org

Nhưng đối với tinh thần, nguồn gốc của "Thượng Đế bên trong", thì lại không ẩn chứa cát bụi. Ông khuyên chúng ta hãy quên đi những niềm vui lẫn nỗi buồn. Thay vào đó, hãy tập trung vào sự phát triển và hứa rằng mình sẽ có một tương lai tốt hơn hôm nay. Thể xác chúng ta đang được mang đến nghĩa địa bằng một đám tang, nhưng Thượng Đế bên trong sẽ không bao giờ là một đối tượng để có thể chôn lấp được.

Tôi rất thích cách dùng từ của Longfellow trong bài thơ này. Ông đã giúp chúng ta thoát ra khỏi tâm trạng buồn nản về cuộc sống. Đó là một cuộc sống mà tất cả chúng ta đều hành động như những kẻ ngốc và chịu sự chi phối hoàn toàn của trí lực. Longfellow khuyên chúng ta hãy trở thành những anh hùng của thời đại. Theo cách hiểu của tôi, đây chính là thái độ nhiệt tình cho đến khi nào bạn nhận được ảnh hưởng tích cực của nó. Đó cũng có thể được xem là chủ nghĩa anh hùng. Các bạn không cần phải lao vào một tòa nhà đang cháy để cứu một đứa bé rồi mới trở thành anh hùng. Tất cả những gì bạn cần làm là tiếp xúc với Thượng Đế ở bên trong.

Nhiệt tình là một thái độ mà không phải ai cũng có. Tất cả chúng ta đều có Thượng Đế ở bên trong. Một số người chọn cách tiếp xúc với Thượng Đế bên trong và thể hiện điều đó, trong khi số khác lại che giấu sự thật này và để yên cho mọi việc. Chúng ta để cho Thượng Đế bên trong trở thành cát bụi dù cho bài thơ đã nhắc nhở rằng: "Còn tro bụi kia, ngươi không thể thay thế được linh hồn". Nhiệt tình là một phẩm chất giúp vun đắp cho thành công. Khi mọi người hỏi tôi đâu là bí quyết của một bài diễn thuyết thành công, tôi đã trả lời rằng đó chính là

https://tieulun.hopto.org

thái độ nhiệt tình đích thực. Hãy sống như vậy và bạn sẽ được yêu thương lẫn tha thứ cho mọi lỗi lầm.

Hãy quan sát những ai có "Con tim can đảm trước mọi số phận". Họ vẫn tiếp tục thành công và theo đuổi giấc mơ của mình, dù hoàn cảnh sống có như thế nào đi nữa. Họ rất thích tiếng cười, họ cảm thấy thú vị với cả những điều tưởng chừng nhỏ nhặt nhất. Dường như họ là những người không biết chán nản bao giờ. Hãy trao tặng họ một món quà, họ sẽ lao đến ôm chầm lấy bạn để cảm ơn và mở ra sử dụng ngay lập tức. Hãy biếu họ một tấm vé xem hòa nhạc, họ sẽ tỏ ra hào hứng và điên lên vì cơ hội có một không hai này. Hãy đi mua sắm cùng họ, để được thấy ánh mắt sáng ngời của họ khi nhìn mọi thứ, và một thái độ dễ chịu, không bao giờ than phiền. Đây chính là lòng nhiệt tình. Thượng Đế bên trong mỗi người đều muốn chúng ta hiểu rõ những gì mà Longfellow đã nói: "Cuộc sống là thực tế! Cuộc sống rất thiết tha!".

Và quả vậy, như ông đã viết: "Bởi vì tâm hồn đã chết trong giấc ngủ ấy". Hãy để linh hồn của bạn thức tỉnh, và trải nghiệm cuộc sống bằng thể xác hiện tại. Bạn có thể nghiền ngẫm bài thơ này mỗi ngày và để cho sự vĩ đại của Longfellow truyền cảm hứng nhiệt tình cho mình. Sau đó, hãy thử làm theo những lời đề nghị thiết thực sau đây:

- Bất kỳ khi nào bắt đầu một hành động nào đó, hãy giả vờ với mình rằng đây là lần đầu tiên cũng như lần cuối cùng mình có trải nghiệm đó. Điều này sẽ giúp bạn có được một đôi mắt tươi mới và cảm giác nhiệt tình cho bất kỳ công việc nào đang làm.
- Thay đổi suy nghĩ về cách bạn định nghĩa bản thân cho đến thời điểm này. Thay vì "Tôi luôn là một người

https://tieulun.hopto.org

sống khép kín", bạn hãy đổi thành: "Tôi sẽ để cho lòng nhiệt tình của mình hâm nóng cuộc sống". Các bạn luôn có quyền lựa chọn để cho linh hồn mình chết đi hay tận hưởng hiện thân của nó thông qua bạn.

- Hãy giảm khuynh hướng trở thành người ngoài cuộc trong cuộc sống. Việc đứng ngoài trong khi mọi người tham gia vào trò chơi là một hành động không có gì xấu, nhưng nếu để cho lòng nhiệt tình dành chiến thắng, bạn sẽ trải nghiệm được những gì mà Longfellow đã nói: "Chúng ta hãy đứng lên và hành động!".

Sự bất tử

Kẻ cô đơn

Cát bụi này là quý ông và quý bà;
Là những chàng trai và cô gái;
Là nụ cười, tài năng và tiếng thở dài,
Là áo yếm và những lọn tóc quăn.
Nơi đây là tòa lâu đài hùng vĩ của mùa hè,
Nơi các đóa hoa và ong
Đang hoàn thành một hành trình cuộc sống,
Rồi ngừng lại, và cứ như thế.

EMILY DICKINSON (1830-1886)

https://tieulun.hopto.org

Emily Dickinson là nhà thơ Mỹ đã sống trọn cuộc đời mình ở Amherst, Massachusetts. Bà đã viết gần 2.000 bài thơ trong suốt cuộc đời ẩn dật và bị áp chế bởi người cha theo đạo Calvin nghiêm khắc. Cũng giống như Walt Whitman, Robert Frost và Ralph Waldo Emerson, bà đã viết về đời sống bên trong đối với thiên nhiên và loài người.

Tôi rất thích bài thơ này và thường xuyên trích dẫn nó trong các buổi thuyết trình. Tôi cảm thấy như thể mình đang truyền bá một thông điệp đến từ một trong những nhà thơ yêu thích nhất của tôi vào thế kỷ XIX. Khi nhìn lại cơ thể mình và thế giới xung quanh qua bài thơ này, bạn phải thừa nhận rằng mọi thứ mà mình nhìn thấy, mọi việc mà mình trải qua, tất cả rồi sẽ một ngày trở thành "Cát bụi thầm lặng".

Lúc chết đi, khoảnh khắc mà linh hồn rời khỏi thể xác, cơ thể của bạn cũng sẽ nặng như khi bạn vẫn còn sống. Hãy tưởng tượng mà xem! Kết luận của tôi là nếu thể xác vẫn giữ nguyên trọng lượng như vậy, dù lúc chết đi hay lúc còn sống, thì cuộc sống vốn là một yếu tố phi trọng lượng. Bạn không thể cân đo, đong đếm hay phân chia nhân dạng của mình; nếu không thì chính bạn đang tự tạo ra những giới hạn trong cuộc sống. Emily Dickinson đã dùng thơ để mô tả khía cạnh này của mỗi chúng ta, một khía cạnh đã xem thường cơn bão cát bụi của thế giới vật chất.

Trong cơ thể của mỗi người đều sở hữu một lượng sắt nhất định. Khi thử máu, các bạn có thể biết được mình đang thừa hay thiếu nguyên tố sắt. Bây giờ là lúc để nghĩ đến câu hỏi đáng giá nhiều triệu đô la. Sắt ở

https://tieulun.hopto.org

đâu đang tuôn chảy trong cơ thể bạn ngay trước khi bạn hiện diện trên hành tinh này? Và chúng sẽ đi đâu khi bạn không còn trên đời này nữa? Đó là một phần của bí ẩn mà Emily Dickinson đã nêu ra trong nhận định của bà qua bài thơ.

Hãy nhặt một nắm đất lên và tự hỏi mình rằng đây là gì của ngày hôm qua, và của năm trước? Liệu đó có phải là vòi của một con voi? Hay xương của một con khủng long? Hay nhãn cầu của Michelangelo? Mọi phân tử vật chất đều thường xuyên thay đổi. Ngày càng có nhiều nhà khoa học khẳng định rằng chúng ta sẽ trở thành những món ăn của tương lai. Mọi thứ trong thế giới vật chất của chúng ta ngày nay rồi cũng sẽ hóa thành cát bụi.

Xét trên một phương diện nào đó, trong bài thơ này, Emily Dickinson đã dùng thơ để nói lên một suy nghĩ tương tự như Aristotle khi ông viết: "Chúng ta hãy sống như thể mình là người bất tử". Cả hai bậc tiền nhân này đều nhắc nhở chúng ta rằng mọi người đều có sứ mạng để hoàn thành, khi sứ mạng đó kết thúc, con người sẽ chấm dứt hình thức tồn tại hiện tại để chuyển sang một hình thức khác. Vật chất trên cơ thể chúng ta sẽ được tái chế, trong khi tinh chất tinh thần thì tồn tại mãi mãi. Trong một bài thơ ngắn khác của mình, Emily Dickinson đã viết:

Vì tôi đang bận sống,
Nên tử thần đã nhẫn nại chờ.
Trên chuyến xe hoa chỉ mình chúng tôi,
Và sự bất tử.

Nhận thức này là một suy nghĩ tự do tuyệt vời; đó chính là tấm vé giúp bạn đến với cõi vĩnh hằng, xua tan nỗi sợ hãi cái chết. Xét dưới nhiều góc độ, cái chết của

https://tieulun.hopto.org

thể xác có thể trở thành một người thầy hoàn hảo, thay vì là một điều gì đó đáng sợ.

Chúng ta đang quan sát một nắm cát bụi thầm lặng, và chính nó là những gì mà ông bà tổ tiên của chúng ta đã tạo ra về mặt hóa học, nhưng những người quan sát không cần đến những vật chất đó, những nắm cát bụi đó. Nếu trở thành một người "biết quan sát", bạn sẽ hoàn toàn gạt bỏ được nỗi sợ hãi cái chết. Bản chất của bạn sẽ không bao giờ sinh ra và cũng không bao giờ chết đi. Cõi vĩnh hằng không phải là một nơi mà bạn cần phải tìm đường để đến đó, bởi lẽ bạn vốn đã ở trong cõi ấy. Nói cách khác, hiện tại chính là cõi vĩnh hằng.

Tâm hồn của bạn không được thông báo để tin vào sự bất tử, chính vì thế, nó sẽ không biết rằng bạn vốn bất tử. Tâm hồn chỉ được thông báo với những gì mà con người nhìn thấy. Đó là trung tâm ra lệnh trong bộ não, nơi bạn đưa ra mọi quyết định, cảm xúc, hay trải nghiệm trong cuộc sống. Tuy nhiên, bên trong trung tâm ấy, bạn có thể nhìn thấy một người chỉ huy vô hình bất tử. Chỉ khi ý thức được về bản chất thần thánh ấy thì bạn mới cảm nhận được sự bất tử của mình. Người chỉ huy trong trung tâm sẽ đưa ra mọi mệnh lệnh, nhưng bạn không thể nhìn thấy ông ta hay bà ta bằng đôi mắt trần tục. Để biết được người chỉ huy bên trong của mình, bạn phải nhắm mắt lại và trải nghiệm trực tiếp bản thể thiêng liêng bất diệt đó.

Emily Dickinson đã nhắc nhở chúng ta hãy dừng lại và ý thức về cơ thể của mình, về chiếc xe mà mình đang lái, về áo quần đang mặc, về tất cả những thứ đã tạo nên vật chất và cát bụi, tất cả đều để hoàn thành sứ mạng và

https://tieulun.hopto.org

dừng lại. "Cái chết" là những gì được chúng ta gọi là quá trình chấm dứt. Nhưng những gì còn trên cả vật chất sẽ hoàn toàn tự do để cùng bạn ngồi mãi trên chiếc xe hoa. Vâng, bạn và sự bất tử chính là những hành khách duy nhất.

Bạn có thể trải nghiệm trực tiếp những gì mà Emily Dickinson đã nói nếu làm theo những lời đề nghị sau:

- Xem cái chết là người thầy, hay một người bạn đồng hành luôn đi cùng bạn. Tưởng tượng rằng các bạn đang trò chuyện cùng với xác chết của chính mình bằng thái độ chấp nhận và thương yêu, thay vì sợ hãi. Hãy nhớ, cái chết chỉ là một trải nghiệm diễn ra một lần. Nhưng nếu sợ hãi thì các bạn sẽ chết ngay trong mỗi giây phút của cuộc đời. Hãy xem cái chết là lời nhắc nhở để sống tốt hơn mỗi ngày.
- Hãy thực hiện bài tập suy ngẫm để quan sát trái đất này mà không có bạn trên đó. Điều này sẽ giúp bạn gạt bỏ được lòng trung thành lẫn nhân dạng cá nhân trước những gì bạn nhìn thấy ở người quan sát luôn đồng hành cùng mình.
- Hãy nhắc nhở mình rằng tất cả những thời gian đã qua trước khi bạn xuất hiện ở nơi này không phải là nguyên nhân khiến bạn sợ hãi hay lo lắng. Bên cạnh đó, phải ý thức rằng quãng thời gian sau khi bạn đã lìa trần cũng không phải là yếu tố gây ra những điều không hay.
- Hãy nhớ lời cuối cùng của Robert Louis Stevenson: "Nếu đây là cái chết thì thật quả dễ dàng hơn cuộc sống rất nhiều..." và lời cuối cùng của Thomas Edison: "Ở đó thật tuyệt vời". Thực tế thì cát bụi sẽ trở về với

https://tieulun.hopto.org

cát bụi, trong khi sự bất tử sẽ tồn tại mãi mãi. Nhận thức này chính là tấm vé thông hành để bạn bước vào cõi vĩnh hằng.

Sự hoàn hảo

Những năm tháng với mùa xuân
Những ngày trôi qua với buổi sáng;
Mỗi sáng lúc bảy giờ;
Những giọt sương đọng bên sườn đồi;
Những con chim chiền chiện tung bay trên đôi cánh;
Những con ốc sên nhỏ ẩn mình trong bụi gai;
Thượng Đế ngự trên Thiên đường.
Tất cả đều tuyệt vời trong thế giới này.

ROBERT BROWNING (1812-1889)

Nhà thơ người Anh có cuộc tình và lễ cưới lãng mạn với Elizabeth Barrett được nhắc đến trong vở kịch *Gia đình Barrett ở Phố Wimpole*. Robert Browning đã tận hưởng thành công rực rỡ của mình với ấn phẩm *Chiếc nhẫn và Cuốn sách* sau 40 năm sáng tác.

Robert Browning và người vợ nổi tiếng không kém của mình, Elizabeth Barrett Browning, sống vào thời đại của Nữ hoàng Victoria. Họ là những người đã bị

https://tieulun.hopto.org

chỉ trích rất nhiều vì chủ nghĩa lạc quan tinh thần và siêu hình thể hiện trong những bài thơ và các vở kịch của mình. Hơn một thế kỷ sau cái chết của ông, kiệt tác gồm tám dòng của Robert Browning được thừa nhận đã phản ánh được chủ nghĩa lạc quan siêu hình tuyệt đối, một tác phẩm đã khiến ông bị chỉ trích trong suốt cuộc đời mình. Browning đã đề cập đến nỗi kính sợ tuyệt đối và sự hoàn hảo trong vũ trụ như thể ông đang nói với chúng ta rằng: "Hãy nhìn xung quanh. Mọi thứ đang đúng với bản chất của chúng".

Bản chất của cảm giác về cuộc sống của những người đang sống là "Kính sợ" hơn là "Đáng sợ". Đó chính là nhìn thấy sự thật tinh thần trong nhận định đầy chất thơ của Browning. Những hạt sương còn đọng bên sườn đồi dù nhà thơ đã bị chôn lấp bên dưới. Những cánh chim chiền chiện vẫn đang bay cao trên phần mộ. Thượng Đế đang ngự ở Thiên đường. Tất cả đều tuyệt vời trong thế giới này. Tất cả những gì bạn nhìn thấy không giống với quan sát của Browning đều không phải là sai lầm của Thượng Đế.

Thay vì xem bản thân mình có mối liên hệ với thế giới này, chúng ta thường muốn áp đặt tư tưởng và muốn thế giới phải thuận theo mình. Thay vì chấp nhận thực tế, chúng ta muốn thế giới phải chiều theo cái tôi của mình. Chính điều đó đã gây nên những ảnh hưởng tàn phá, sự mất cân bằng, và dẫn đến hiện tượng được chúng ta gọi là sự không hoàn hảo. Nực cười thay, lúc đó chúng ta lại trách móc Thượng Đế vì những hoàn cảnh do mình tạo ra từ sự hoàn hảo đã được Người trao cho. Nhà thơ khuyên chúng ta hãy sống trong hòa bình, đừng phán xử thế giới

https://tieulun.hopto.org

mà hãy quan sát nó. Đừng áp đặt tư tưởng chủ quan mà hãy chấp nhận những biến tấu của xã hội. Chúng ta hãy sống thật hài hòa với thế giới xung quanh. Đừng tạo ra khó khăn cho chính mình. Hãy kính sợ sự hoàn hảo của tất cả.

Trong một đoạn thơ khác, Robert Browning đã nhận định: "Điều diệu kỳ và cuộc sống giàu sang ẩn mình trong trái tim của một viên đá quý: Một viên ngọc trai có thể ẩn chứa tất cả những tinh hoa và vẻ đẹp của đại dương... Sự thật, vốn còn tỏa hào quang hơn đá quý, niềm tin, vốn còn tinh khiết hơn ngọc trai". Ông khuyên chúng ta hãy nhìn thế giới xung quanh bằng đôi mắt tươi mới hơn. Đó là đôi mắt có thể nhận ra những điều diệu kỳ trong từng khoảnh khắc. Đó là đôi mắt long lanh của thái độ trân trọng sự thật và niềm tin, những yếu tố còn tốt đẹp hơn nhiều so với bản sao vật chất của chúng: Đá quý và ngọc trai. Thái độ sống không phán xử và chỉ tập trung vào những điều tốt đẹp sẽ giúp thay đổi từng ngày trôi qua theo chiều hướng tích cực hơn. Cuộc sống lúc ấy sẽ không còn căng thẳng, âu lo hay mệt mỏi nữa.

Nếu cho rằng thế giới hoàn hảo thì chẳng khác nào bạn đang chọc tức rất nhiều nhà thơ, những người vốn nhìn thấy muôn vàn thiếu sót trong cuộc sống. Họ tập trung vào những gì được cho là khiếm khuyết của thế giới này. Họ khuyên chúng ta hãy làm điều tương tự và do đó trở thành một phần trong số đông những người cảm thấy thất vọng vì sự không hoàn hảo của thế giới. Đối với những ai nói rằng "Tất cả đều tuyệt vời trong thế giới này", như Robert Browning đã nói, họ sẽ bị chống đối bởi những người hoài nghi. Họ sẽ nói rằng các bạn thật ngớ

https://tieulun.hopto.org

ngẩn khi có suy nghĩ như vậy. Điều này cũng giống như thời của Nữ hoàng Victoria, khi những nhà phê bình viện đến nạn nô lệ, những thảm họa kinh tế và chiến tranh cho phản ứng của mình. Tuy nhiên, Browning đã chọn cách sống biết nhìn xa trông rộng. Ông đã phóng tầm nhìn vượt khỏi thế giới trần tục này. Đây chính là điều mà tôi khuyến khích các bạn hãy làm theo.

Hãy nhìn vào sự hoàn hảo vốn là vũ trụ mà bạn là một thành phần trong đó. Hãy ý thức rằng trái đất vẫn tiếp tục quay và chuyển động mà không bận tâm đến quan điểm của bạn hay bất kỳ ai dành cho nó. Hãy quan sát cuộc sống hàng ngày, "Mỗi sáng lúc bảy giờ", và quay trở lại với tất cả những "Học thuyết" đã được thử, rồi thất bại, rồi lại thử... Để rồi cuối cùng lại "Mỗi sáng lúc bảy giờ, những giọt sương đọng bên sườn đồi". Đây là sự thay đổi từ việc chú ý đến những "khuyết điểm" sang chú ý đến sự hoàn hảo của thế giới.

Con đường dẫn đến cuộc sống hạnh phúc là chú ý đến sự hoàn hảo trong thế giới của Thượng Đế và trong chính mình. Kế đó, chúng ta phải biết vun đắp và nuôi dưỡng quan điểm đó. Vợ của Robert Browning, bà Elizabeth Barrett Browning, đã viết hai dòng này trong tác phẩm "Kate của tôi" để tóm tắt suy nghĩ đó: "Yếu đuối và hiền lành, thô tục và khiếm nhã, cô ấy đều chấp nhận, và xem như bình thường". Khi nhìn vào mọi thứ bằng một đôi mắt mở to và trân trọng tất cả những gì mình nhìn thấy như món quà của Thượng Đế, bao gồm cả cuộc sống hài hòa cùng thiên nhiên của mình, bạn sẽ hiểu rõ suy nghĩ của nhà thơ khi ông viết: "Thượng Đế ngự trên Thiên đường – Tất cả đều tuyệt vời trong thế giới này".

https://tieulun.hopto.org

Để vận dụng sự lạc quan trừu tượng này vào cuộc sống, bạn hãy bắt đầu:

- Dành cho mình năm phút để suy ngẫm trong trạng thái kính sợ mọi thứ bạn nhìn thấy xung quanh. Đi ra bên ngoài và hướng sự chú ý đến những điều kỳ diệu xung quanh bạn. Dành thời gian năm phút mỗi ngày để trân trọng và biết ơn sẽ giúp bạn tập trung hơn vào cuộc sống bằng nỗi kính sợ.
- Hãy để cho cụm từ "Hoàn hảo" trở thành một phần trong kho tàng từ vựng của bạn. Như trong "Hoàng tử Hòa bình": "Hãy trở thành người hoàn hảo, giống như Cha của các ngươi sống trên Thiên đường rất hoàn hảo". Bạn không nhất thiết phải quan niệm về bản thân và về thế giới xung quanh bằng tư tưởng phán xử hay cải thiện chúng. Hãy tận hưởng sự hoàn hảo như một biện pháp để áp dụng trí tuệ của người xưa.
- Hãy nhắc nhở bản thân rằng các bạn cũng có nhiều điều kỳ diệu như hạt sương, chim chiền chiện và ốc sên. Trong thực tế, bạn chính là hiện thân của Thượng Đế. Hãy tin tưởng và trân trọng tính thiêng liêng của mình cũng như mối liên hệ của bạn với thiên nhiên. Được nhìn thấy hình ảnh của Thượng Đế ở khắp nơi chính là sự tưởng thưởng dành cho bạn.

https://tieulun.hopto.org

Trung tâm linh hồn

Trích Moby Dick

Như biển cả dữ dội bao quanh mảnh đất xanh tươi, trong tâm hồn con người là một hòn đảo Tahiti, tràn đầy hòa bình và niềm vui, nhưng lại bị vây quanh bởi những nỗi kinh hoàng của một cuộc sống nửa vời.

HERMAN MELVILLE (1819-1891)

Tiểu thuyết gia, tác giả truyện ngắn kiêm nhà thơ, Herman Melville rất nổi tiếng với tác phẩm Moby Dick, một câu chuyện về chuyến hành trình quả cảm và có thực.

Khi đọc đoạn trích này, tôi đã hình dung ra hình ảnh của nhà nguyện nhỏ xinh đẹp ở Assisi, Ý, nơi mà Thánh Francis đã sống và thực hiện những phép màu kỳ diệu của mình trong thế kỷ XIII. Nhà nguyện, cũng như Assisi Thượng và Hạ, tất cả đều được bảo quản rất tốt nên khách tham quan có thể trải nghiệm được nơi thiêng liêng này như khi Thánh Francis còn sống. Bạn sẽ dễ dàng cảm thấy như thể mình đang sống trong thời Trung cổ. Hàng ngàn người đã hành hương từ khắp nơi trên thế giới đến để cầu nguyện trong nhà nguyện nhỏ này.

Những lời nói của Herman Melville đã khiến tôi hồi tưởng lại trải nghiệm tuyệt vời ở Assisi. Nhà nguyện nguyên thủy ở trung tâm đại diện cho linh hồn, nơi tồn tại của sự thật thiêng liêng và phúc lành. Dinh thự xung quanh cũng giống như cơ thể vật chất của chúng ta vậy.

https://tieulun.hopto.org

Chúng luôn tồn tại bên ngoài vẻ đẹp và sự thật, những yếu tố chỉ tồn tại ở trung tâm. Một cuộc sống nửa vời, như Melville đã mô tả, chính là cuộc sống mà chúng ta không thể đến được với niềm vui và sự hòa bình ở bên trong, "Hòn đảo Tahiti".

Cuộc sống nửa vời là một cuộc sống ở thế giới bên ngoài, với cấu trúc và quy mô riêng. Đó chính là những nỗi kinh hoàng đang vây lấy linh hồn, như Melville đã nói. Điều đó như thể con người không thể tìm đến trung tâm phúc lành của bản thân. Bạn biết rằng một cuộc sống giàu đẹp hơn, ý nghĩa hơn thực sự tồn tại, nhưng các bạn lại không thể nào tiến đến được với cuộc sống đó. Bạn cứ mãi loanh quanh bên ngoài đại dương, và chỉ thoáng nhìn thấy từ xa hòn đảo Tahiti xinh đẹp, ngôi nhà nguyện nhỏ tuyệt vời ấy.

Có lẽ điều tồi tệ nhất chính là tưởng tượng ra viễn cảnh bạn phải đối mặt với cái chết nhưng chưa được thỏa nguyện. Bạn biết rằng chỉ vì những nỗi sợ hãi mơ hồ mà mình đã luôn chọn một cuộc sống nửa vời, khi không chịu làm theo những gì con tim mách bảo. Tôi khuyên các bạn hãy tìm cách thay đổi viễn cảnh ấy. Hãy bắt đầu sống cuộc sống của mình với lòng can đảm để tiến lên và hướng về hòn đảo Tahiti của riêng mình.

Tôi đề nghị các bạn hãy đọc đi đọc lại những lời văn sâu sắc của Herman Melville, được viết từ thế kỷ XIX, nhưng vẫn áp dụng đúng với cuộc sống ngày nay. Khoảng không gian ở giữa mà ông gọi là linh hồn ấy không có giới hạn, không có hình thức, và không có kích thước để đo đếm được. Tuy nhiên, đây chính là cốt lõi của sự tồn tại. Khi tìm đến được với không gian đó, bạn sẽ trải nghiệm

https://tieulun.hopto.org

được niềm vui lẫn sự hòa bình của một cuộc sống đầy đủ và hạnh phúc. Khoảng không gian bên trong mà Melville gọi là tâm hồn ấy luôn im lặng và vô hình.

Bạn có thể đến được nơi đó bằng suy ngẫm và lắng nghe tiếng gọi của con tim, thay vì tiếng gọi của suy nghĩ. Trái tim luôn nói bằng một ngôn ngữ thầm lặng có mục đích, trong khi suy nghĩ của bạn lại nêu ra những lý do đầy lý trí khiến bạn không thể tìm thấy phúc lành. Một nhạc sĩ tài danh đã nói: "Chính những khoảng lặng trong nốt nhạc mới làm nên âm nhạc". Nếu thiếu sự im lặng vô hình ấy, chúng ta sẽ không bao giờ có được âm nhạc đích thực.

Bạn có thể đến được với hòn đảo Tahiti xanh đẹp, nhà nguyện thanh bình ấy, bằng cách vượt qua biển cả dữ dội và những cấu trúc phức tạp, để lại sau lưng vỏ bọc của thể xác chỉ với thịt và xương, đến với không gian im lặng vô hình bên trong. Sau đó, hãy lắng nghe cẩn thận và biết rằng cuộc sống nửa vời ấy vốn không dành cho mình. Hãy viết ra những sự thật của bản thân, hãy nói lên tất cả những cảm xúc đích thực, và hãy gạt bỏ những lời khuyên của người khác rằng bạn phải làm thế này hay thế kia. Các bạn sẽ cảm thấy thỏa nguyện trong công việc, trong gia đình, và trong toàn bộ cuộc sống.

Con tim bạn đang van xin bạn làm điều gì? Hòn đảo xanh tươi giữa biển cả bao la của cơ thể đang ra hiệu cho bạn tiến lại gần ra sao? Đó có thể là một chuyến hành trình kỳ thú để khám phá Galapagos hay Hy Mã Lạp Sơn. Có thể đó là một lời cầu xin chân thành để bạn mở một phòng tranh nghệ thuật, hay trò chuyện với người Eskimo. Hoặc cũng có thể đó là khát vọng để sáng tác một bài thơ hay một bản giao hưởng của riêng mình.

https://tieulun.hopto.org

Đâu là bí mật của bạn ở trung tâm? Robert Frost đã viết: "Chúng ta khiêu vũ trong một vòng tròn và cảm thấy tin tưởng. Nhưng bí mật lại nằm ở giữa và biết hết tất cả". Ông hẳn hiểu rõ những gì Melville đã viết trong tác phẩm Moby Dick. Dù cho cảm thấy như thế nào, và tránh không để những suy nghĩ nhất thời chi phối, bạn cũng hãy tự cho phép mình được khám phá những cảm xúc ấy bằng đôi mắt và đôi tai tươi mới. Khi học cách đánh giá trung tâm im lặng này, bạn hãy chú ý đến cách sử dụng trí tuệ của mình. Nếu cho rằng việc khám phá phần trung tâm của linh hồn là một việc, còn sống ở đó hay không lại là một việc khác, thì hẳn các bạn đã phạm phải sai lầm lớn. Nếu suy nghĩ như vậy thì bạn sẽ mãi lang thang ở những căn phòng bên ngoài mà thôi. Bạn sẽ hành động như những gì mình đã nghĩ. Và nếu nghĩ rằng: "Điều đó bất khả thi, thiếu thực tế, xa vời tầm với", thì rõ ràng hành động của bạn cũng sẽ cho kết quả tương tự. Khi đó, con thuyền của bạn lại hướng mũi trở lại biển cả dữ dội ở ngoài kia.

Dưới đây là những đề nghị của tôi để vận dụng trí tuệ của bậc tiền nhân này vào cuộc sống:

- Luyện tập suy ngẫm mỗi ngày để có thể đến được với khoảng không gian yên tĩnh bên trong. Khoảng không gian này sẽ mang lại cho bạn cảm giác thanh thản, một cảm giác không thể có được khi đang phải vật lộn với sự dữ dội của biển cả.
- Hãy lắng nghe tiếng gọi của con tim, thay vì suy nghĩ. Cảm xúc là một phong vũ biểu nhạy cảm cho những gì vốn là sở thích của bạn. Hãy tưởng tượng rằng mình đang đến với hòn đảo Tahiti xinh đẹp. Hãy hình dung

https://tieulun.hopto.org

trong linh hồn và trong suy nghĩ về tất cả những công việc mà bạn yêu thích và muốn thực hiện.

Hãy chấp nhận rủi ro khi nghe theo tiếng gọi của linh hồn; nhưng thật cẩn thận để tránh mang những cảm xúc sợ hãi, thất bại, hay phá hoại vào quyết định của mình. Hãy luôn nhắc nhở bản thân mỗi ngày về những gì mà Herman Melville đã viết. Khi Thần Chết kêu gọi (và tiếng gọi đó là không thể tránh khỏi) các bạn sẽ không nói rằng: "Tôi sợ lắm, hãy chờ đã, tôi chỉ mới có một cuộc sống nửa vời". Thay vì vậy, bạn sẽ tận hưởng được niềm vui khi lắng nghe linh hồn và nói rằng: "Tôi đang rất thanh thản. Tôi chẳng sợ hãi gì. Tôi đã từng đến hòn đảo Tahiti".

Hối hận

Trích "Maud Muller"

Tôi nghiệp thay người trinh nữ, tội nghiệp thay vị quan tòa,

Cho những kẻ giàu không thấy hài lòng và những kẻ nô dịch thân cận!

Thượng Đế thương xót thay cho họ! Và thương xót tất cả chúng ta,

Những kẻ tự mãn với giấc mơ tuổi trẻ khi nhớ lại:

Vì tất cả những lời đau buồn đã nói hay đã viết

https://tieulun.hopto.org

Thì lời đau buồn nhất lại như sau: "Có lẽ mọi việc phải như vậy!".

À, vâng! Đối với tất cả chúng ta, những niềm hi vọng ngọt ngào vẫn ẩn chứa

Chôn sâu bên dưới đôi mắt phàm trần;

Và mãi về sau này, các thiên thần

Sẽ lăn đi tảng đá đang đè ở bên trên!

JOHN GREENLEAF WHITTIER (1807–1892)

Là một giáo hữu phái Quaker rất ủng hộ những cải cách xã hội, John Greenleaf Whittier là một nhà thơ nổi tiếng của New England. Sau cuộc Nội chiến, thơ của ông luôn nhấn mạnh đến tôn giáo, thiên nhiên và cuộc sống của New England.

Đoạn trích trên là khổ thơ cuối cùng trong bài thơ gồm 15 khổ có nhan đề "Maud Muller", được sáng tác bởi John Greenleaf Whittier, một nhà thơ người Mỹ nhạy cảm và tinh tế sống vào thế kỷ XIX. Tôi khuyên các bạn hãy đọc toàn bộ bài thơ này. Đó là một câu chuyện mang theo một thông điệp rất sâu sắc dành cho mọi người, những ai có lòng can đảm để đón nhận lời khuyên thông thái này.

Bài thơ mở đầu với Maud Muller, một cô gái trẻ đẹp, đang làm công việc cời cỏ trên cánh đồng chợt nhìn thấy một vị quan tòa đẹp trai cưỡi ngựa tiến về phía cô. Tim cô đập rộn lên khi trò chuyện cùng với vị quan tòa trong lúc cho anh ta uống nước bằng chiếc cốc thiếc của mình. Đầu óc cô tràn ngập suy nghĩ về viễn cảnh được chung sống cùng với con người đẹp trai, tốt bụng và nhạy cảm này, một người đàn ông mạnh mẽ đang chuyện trò cùng cô "về đồng

https://tieulun.hopto.org

cỏ, đóa hoa và cây cối, về những con chim đang hót và về lũ ong đang kêu vo ve". Cô quên mất bộ đồ rách rưới đang mặc và đầu tóc rối bù của mình để tận hưởng giấc mơ một cách trọn vẹn: "Một ước mơ, mà cô gái hiếm khi dám nghĩ đến, về điều gì đó tốt đẹp hơn mà cô đã biết".

Khi vị quan tòa phi ngựa đi, cô bỗng nghĩ: "À! Mình sẽ trở thành cô dâu của vị quan tòa này!". Nhưng mọi việc không diễn ra như vậy. Thay vào đó, cô gái đã kết hôn với một người đàn ông chỉ mang lại cho cô đau khổ và muộn phiền. Như Whittier đã viết: "Một vẻ ngoài nam tính mà cô nhìn thấy từ phía mình, và niềm vui là trách nhiệm, tình yêu là nguyên tắc". Kế đó, cô lại phải đón nhận gánh nặng của cuộc sống một lần nữa, chỉ biết than rằng: "Có lẽ mọi việc phải như vậy!".

Nhà thơ mô tả vị quan tòa trẻ tuổi, đẹp trai ngày ấy phóng ngựa vụt đi nhưng lại có một niềm khát khao cháy bỏng trong lòng. Tuy nhiên, anh ta lại không có lòng tin để thực hiện niềm khát khao ấy. Do sợ ảnh hưởng xấu đến địa vị của mình trong xã hội, anh ta đã không dám bày tỏ cảm xúc thật của mình đối với cô gái và cách sống của cô. "Giá cô ấy là của tôi, và ngày nay, tôi cũng được cắt cỏ; không còn bận tâm đến công lý đúng sai, không còn phải khoác lên mình chiếc áo thẩm phán với những lời biện hộ bất tận". Vì vậy, anh ta đã gạt bỏ cảm xúc của riêng mình để chạy theo một cuộc sống được định đoạt sẵn bởi quyết định của người khác. "Nhưng anh ta lại nghĩ về các chị, kiêu hãnh và lạnh lùng, rồi nghĩ đến mẹ, một người chỉ biết đến vàng và địa vị. Rốt cuộc, anh ta quyết định khép cửa con tim mình, phóng ngựa rời đi và để lại cô gái trên đồng cỏ một mình". Sau đó, Whittier còn kể rằng vị quan tòa đã

https://tieulun.hopto.org

kết hôn với một cô gái khác có cùng địa vị và đẳng cấp với mình, nhưng trong lòng anh luôn hồi tưởng đến hình ảnh cô gái trên cánh đồng. "Mỗi khi rượu trong ly có màu đỏ, anh ấy đều nhớ lại hình ảnh bên vệ đường hôm đó".

Và người đàn ông đầy kiêu hãnh đã thở dài, với một nỗi đau thầm lặng:

"À, ta đã tự do lần nữa!

Tự do như khi ta cưỡi ngựa trên cánh đồng ngày ấy,

Nơi người con gái xinh đẹp chân trần đang bới cỏ".

Khi câu chuyện của Maud và vị quan tòa đi đến hồi kết, câu thơ cuối cùng đã tạo ra một kết cuộc tràn đầy cảm xúc. Hai dòng thơ của Whittier được mọi người nhớ đến nhất chính là phương châm sống, được sáng tác bởi một nhà thơ vĩ đại sống cách đây hơn một thế kỷ. "Vì tất cả những lời đau buồn đã nói hay đã viết, thì lời đau buồn nhất lại như sau: Có lẽ mọi việc phải như vậy!".

Trong thực tế, "Có lẽ mọi việc phải như vậy" là lời oán than của những kẻ mộng mơ nhưng không được thỏa mãn. Họ suy nghĩ về quá khứ với nỗi ân hận khôn nguôi vì những gì mình đã không dám nói hay không dám làm, chỉ vì e sợ hậu quả.

Trong cuộc họp mặt 20 năm của trường trung học, tôi gặp lại một người con gái rất xinh đẹp, khi tôi chỉ là một cậu học sinh 17 tuổi. Cuối cùng, tôi đã thu hết can đảm để nói với cô ấy sự ngưỡng mộ này sau hai thập kỷ! Cô ấy đã trả lời: "Em luôn thích anh và sẵn sàng trao tặng bất kỳ điều gì nếu anh gọi điện hay yêu cầu hẹn hò". Tôi cảm thấy vô cùng ăn năn. Ở độ tuổi 17, tôi rất sợ cảnh mình bị người khác từ chối hay trở thành một thằng ngốc trước mắt người khác. Tôi đã tưởng tượng rằng người con gái

https://tieulun.hopto.org

xinh đẹp tuyệt trần này sẽ ra ngoài và đi dạo cùng tôi, nhưng rốt cuộc thì tôi đã để cho cơ hội trôi qua.

Nếu con tim bạn đang cảm nhận được điều gì đó khác thường và buộc bạn phải kìm nén lại chỉ vì sợ hãi, thì điều đó sẽ khiến bạn phải hối hận về sau. Đừng bao giờ phạm phải sai lầm đó, hối hận là một sự lãng phí năng lượng. Các bạn không thể trưởng thành và cũng không thể phát triển từ đó; tất cả những gì bạn có thể làm là ôm trọn nỗi thất vọng.

Những gì con tim mách bảo nhưng bạn lại không làm theo sẽ gây nên tâm trạng hối tiếc. Những lời các bạn không nói ra vì sợ bị chế nhạo, những hành động không thực hiện vì sợ thất bại, những chuyến đi không thành vì sợ cô đơn, tất cả đều là những bậc thang dẫn bạn đến với căn gác hối hận sau nhiều năm nữa. Như Whittier đã nói rất rõ: "Thượng Đế thương xót thay cho họ! Và thương xót tất cả chúng ta, những kẻ tự mãn với giấc mơ tuổi trẻ khi nhớ lại". Không nghi ngờ gì nữa, bạn nhất định sẽ gặp phải một vài sự chống đối; một số kết quả cuối cùng sẽ không được như ý; bạn cũng có thể bị người khác chế nhạo. Nhưng bạn sẽ không biết hối hận là gì nếu can đảm hành động. Những gì bạn sẽ biết chính là cảm nhận về một vận mệnh tinh thần. Như Chúa Jesus đã nói: "Không ai đã bắt tay vào kế hoạch nhưng lại ngoái nhìn mà có thể sống trong Thiên đường".

Để vận dụng lời khuyên không–hối–hận này trong bài thơ kinh điển của Whittier về Maud Muller và vị quan tòa, bạn hãy suy ngẫm về những điều sau đây:

- Hãy tưởng tượng rằng mình đã lớn tuổi và ngẫm lại chính mình ngày hôm nay. Bạn sẽ cảm thấy như thế

https://tieulun.hopto.org

nào khi đó? Tràn đầy hối tiếc, hay mãn nguyện vì đã làm theo những gì con tim mách bảo?

- Thay vì tự hỏi mình quan điểm của người khác là gì, và họ sẽ nhìn nhận ra sao về hành động của mình, bạn hãy tự hỏi: "Mình muốn cuộc sống của mình sẽ như thế nào?". Kế đó, hãy can đảm đón nhận rủi ro trong định hướng của hành động mới.
- Hãy suy ngẫm về cách bạn sẽ cảm nhận. Trước tiên, hãy tưởng tượng bạn đang sống với nỗi hối hận vì đã không làm gì đó. Tiếp theo, hãy tưởng tượng những thành tựu tuyệt vời mà bạn sẽ có nếu đón nhận rủi ro. Khi đã hình dung ra hai hoàn cảnh này, bạn có thể tránh được sự hối tiếc vì "Có lẽ mọi việc phải như vậy!".

Sợ hãi và đón nhận rủi ro

Tôi đố kỵ không vì tâm trạng nào

Tôi đố kỵ không vì tâm trạng nào
Sự trống rỗng của cảm xúc đam mê tù túng,
Của chim hồng tước sinh ra trong lồng son,
Và không bao giờ biết đến khu rừng mùa hè.

Tôi đố kỵ không vì thú tính
Đã nổi lên trên cánh đồng thời gian,

https://tieulun.hopto.org

Được giải phóng bởi cảm giác tội lỗi;
Cho những ai có lương tâm không thức tỉnh;

Cũng không phải những gì tự xem là phúc lành,
Của một con tim chưa bao giờ được bừa bộn
Nhưng lại ẩn mình trong bộ quần áo tang u ám,
Cũng không phải là sự an nghỉ nào.

Tôi xem đó là sự thật, dù bất kỳ điều gì xảy ra;
Tôi cảm nhận được điều đó, trong những lúc đau buồn nhất;
Sẽ tốt hơn khi có tình yêu rồi mất mát
Còn hơn không bao giờ có được tình yêu.

ALFRED, LORD TENNYSON (1809-1892)

Nhà thơ Anh, người đã được tuyển vào Hoàng gia Anh để làm thơ trong những dịp đặc biệt vào năm 1850. Alfred, Lord Tennyson được xem là biểu tượng sống trong thời đại của Nữ hoàng Victoria ở Anh.

Qua tất cả những tác phẩm của Alfred Tennyson mà tôi đã đọc, tôi nhận thấy ông là một người đàn ông đầy đam mê. Ông sẵn sàng đón nhận thử thách và chịu trách nhiệm với hậu quả nếu mọi việc không diễn ra theo đúng kế hoạch. Trong bài thơ này, nhà thơ đã gửi gắm đến cho chúng ta một thông điệp ý nghĩa, một thông điệp vốn đã bị lờ đi bởi những ai luôn sợ hãi thất bại. Ông khuyên chúng ta hãy tiếp tục tiến lên và xem thất bại như một việc chẳng có gì phải bận tâm, hãy cứ tiến lên phía trước và không sợ hãi điều gì. Ông không đố kỵ với con chim nhỏ vẫn sống

https://tieulun.hopto.org

bình yên trong lồng son; sự tự do mà ông luôn trân trọng, bất chấp những rủi ro vốn có. Ông không đố kỵ với những ai sợ hãi việc nhận lãnh rủi ro trong hôn nhân, và chỉ chọn biện pháp an toàn là không hứa hẹn. Bốn dòng cuối trong bài thơ này là những câu thơ đáng nhớ nhất và cũng được trích dẫn nhiều nhất trong văn chương. Tuy nhiên, chúng cũng thường là những câu thơ được ít người chú ý đến nhất.

Tôi xem đó là sự thật, dù bất kỳ điều gì xảy ra;
Tôi cảm nhận được điều đó, trong những lúc đau buồn nhất;
Sẽ tốt hơn khi có tình yêu rồi mất mát
Còn hơn không bao giờ có được tình yêu.

Tôi tán thành ý niệm này và muốn nhắc nhở bạn rằng, Tennyson không phải đang viết về tình yêu mà thôi. Ông lẽ ra còn có thể chuyển thành:

"Sẽ tốt hơn để hành động rồi thất bại
Còn hơn chưa bao giờ hành động".

Tôi đề nghị bạn hãy suy nghĩ thật kỹ về ý tưởng sáng tạo này: Sẽ chẳng có điều gì được xem là thất bại! Thất bại chỉ là sự phán xử của con người trên một hành động nào đó mà thôi. Thay vì phán xử, bạn hãy chọn thái độ sau: Bạn không thể thất bại, bạn chỉ tạo ra kết quả mà thôi! Khi đó, câu hỏi quan trọng nhất mà bạn nên tự đặt ra cho mình sẽ là: "Tôi sẽ làm gì với những kết quả do tôi tạo ra?".

Hãy lấy ví dụ là bạn muốn học cách chơi bóng chày hay nướng một chiếc bánh. Bạn sẽ ngày một tiến bộ hơn trong cách làm bánh và đánh trúng bóng sau vài lần đánh hỏng. Trong trường hợp nướng bánh, rất có thể sau khi lấy ra khỏi lò nướng, chiếc bánh của bạn sẽ vỡ vụn thành

https://tieulun.hopto.org

một đống bột ngay trước mắt. Trên thực tế bạn không thất bại, bạn chỉ hành động và tạo ra một kết quả nhất định mà thôi. Bây giờ, bạn sẽ làm gì với kết quả do mình tạo ra? Bạn có xem mình là kẻ thất bại, một kẻ không phù hợp với công việc bếp núc và tỏ ra chán nản với sự thiếu sót bẩm sinh này? Hay bạn sẽ làm lại từ đầu và rút ra kinh nghiệm từ kết quả lần trước do mình tạo ra? Đây chính là điều mà Tennyson yêu cầu các bạn hiểu rõ và vận dụng vào cuộc sống, trong mọi lĩnh vực mà mình theo đuổi.

Hãy suy nghĩ về bản chất đích thực của chính mình. Khi còn là một đứa trẻ đang tuổi ẵm ngửa, trước khi bị hoàn cảnh chi phối khiến cho bạn không dám mạo hiểm hay sợ thất bại, bản chất của con người đã được lập trình sẵn để học cách bước đi. Thỉnh thoảng, khi vừa nằm xuống, bản chất của bạn nói rằng: "Hãy ngồi dậy", và rồi các bạn đã làm theo. Kế đó, bản chất của các bạn ra lệnh rằng: "Hãy bò đi" và các bạn vâng lời. Cuối cùng, bản chất của bạn nói: "Hãy đứng lên trên hai chân, giữ thăng bằng, và giữ lấy tư thế đứng thẳng". Và bạn đã nghe theo.

Lần đầu tiên tập đứng thẳng, bạn đã ngã xuống rồi lại bò đi. Nhưng bản chất của bạn sẽ không để yên như vậy với trạng thái bò. Bạn sẽ không sợ hãi vì những kết quả mình đã tạo ra mà vẫn cố gắng để đứng lên lần nữa. Lần này, bạn chao đảo, rồi lại ngã lăn ra. Cuối cùng, bản chất của bạn chiến thắng và bạn đã có thể đứng thẳng. Hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không thành công với chương trình đã được nạp sẵn trong bản chất của mình. Bạn sẽ mãi bò trên bốn chi và không bao giờ biết được lợi ích của việc đứng thẳng!

https://tieulun.hopto.org

Điều này cũng đúng với mọi khía cạnh khác trong cuộc sống. Sẽ tốt hơn nhiều để hành động và tạo ra kết quả thay vì phớt lờ bản chất và sống trong sợ hãi.

Luôn nhớ rằng bạn không bao giờ thất bại trong bất kỳ công việc nào đã, đang hoặc sẽ làm. Những phán xử chủ quan dành cho thất bại chỉ khiến bạn tránh xa việc phạm sai lầm và đón nhận thử thách. Tuy nhiên, chính những sai lầm ấy mới là nhân tố cơ bản giúp bạn phát triển. Tôi rất thích phản ứng của Thomas Edison trước một phóng viên khi được hỏi rằng ông cảm thấy như thế nào sau 25.000 lần thất bại trong nỗ lực chế tạo pin. Ông đã đáp: "Thất bại ư? Tôi không thất bại. Hôm nay, tôi đã biết rõ có 25.000 cách không thể tạo ra pin!".

Hãy vận dụng bài học trong bài thơ kinh điển của Tennyson vào cuộc sống của bạn bằng những lời đề nghị sau đây:

- Từ chối sử dụng cụm từ "Thất bại" với bản thân hay với bất kỳ người nào khác. Hãy nhắc nhở mình rằng khi mọi thứ không diễn ra đúng với kế hoạch, bạn sẽ chỉ tạo ra những kết quả nhất định mà thôi.
- Sau đó, hãy đặt ra cho mình câu hỏi giúp cải thiện cuộc sống này: "Tôi sẽ làm gì với những kết quả mà tôi đã tạo ra?". Và hãy tiếp tục hành động với thái độ biết ơn thay vì chán nản trước những kết quả không như mong đợi đó.
- Khi người khác sử dụng cụm từ "Thất bại" với bạn, hãy nhẹ nhàng nói với họ: "Tôi không thất bại. Hôm nay tôi đã biết một cách khác không thể dùng để nướng bánh".

https://tieulun.hopto.org

- Thận trọng theo đuổi những mục tiêu mà trước đây bạn đã nhận thấy mình không có, hoặc có ít khả năng. Một cách để tránh khỏi sợ hãi hay thất bại chính là đối mặt với nó và mỉm cười trước những kết quả, thay vì tỏ ra bối rối hay hoang mang vì những kết quả lúc đầu.

Sự hoàn hảo thể chất

Đối với tôi, mỗi thể tích nhỏ trong không gian đều kỳ diệu.
Sự chào đón nồng ấm là mỗi bộ phận trên cơ thể và thái độ của tôi.
Không một inch nào, hay một phân tử nào trong mỗi inch, là thứ vô nghĩa.

WALT WHITMAN (1819–1892)

Nhà viết tiểu luận, phóng viên kiêm nhà thơ Mỹ, Walt Whitman luôn tập trung vào sự thiêng liêng của cuộc sống dưới mọi hình thức, thậm chí cả cái chết, và sự bình đẳng giữa tất cả mọi người.

Cơ thể vật chất, bao gồm các phân tử và nguyên tử, luôn thay đổi hàng ngày. Bên trong cơ thể, một "Không gian vô dạng", là người quan sát bất tử, một bản thể thần thánh không bao giờ thay đổi. Walt Whitman luôn trân

https://tieulun.hopto.org

trọng cơ thể của ông và trạng thái thay đổi liên tục của nó dưới quan điểm thiêng liêng này. Bạn có cảm giác ra sao về cơ thể mà mình đang trú ngụ? Câu trả lời sẽ có mối liên quan mật thiết đến chất lượng của cuộc sống; cả cuộc sống vật chất lẫn cuộc sống tinh thần của bạn.

Thái độ của bạn đối với cơ thể sẽ ảnh hưởng thực sự đến các nguyên tử và phân tử chứa trong cơ thể bạn. Thạc sĩ Deepak Chopra vẫn thường nói với khán giả của mình rằng: "Những suy nghĩ hạnh phúc sẽ tạo ra những phân tử hạnh phúc". Ông cho rằng thành phần hóa học của nước mắt vui sướng sẽ rất khác biệt so với thành phần hóa học của nước mắt đau buồn. Vì vậy, hãy sống hòa bình với cơ thể, quý trọng những bộ phận khác nhau, những mạch máu, cấu trúc rắn chắc của xương và có thái độ kính sợ đối với những chuyển động, suy nghĩ, giấc mơ, dự tính, tình yêu lẫn sự thay đổi thường xuyên của nó. Trạng thái kỳ diệu này chính là điều mà Walt Whitman muốn chúng ta lĩnh hội khi suy nghĩ về sự bí ẩn của một cơ thể thay đổi không ngừng.

Cơ thể này cũng giống như chương trình giảng dạy ở các trường học. Đây chính là chương trình giảng dạy của bạn trước Thượng Đế. Đây là ngôi nhà của Thượng Đế. Khi thể xác ấy tồn tại trên thế gian này thì đó là nơi mà mọi người có thể nhìn thấy Thượng Đế. Nếu tìm thấy điều gì đó đáng kinh tởm trong ngôi nhà này thì cũng đồng nghĩa với việc bạn đang bôi nhọ ngôi đền của Thượng Đế, nơi duy nhất trên vũ trụ này mà bạn biết rằng mình có thể nhìn thấy Thượng Đế. Không một ai có thể chấm dứt quá trình phát triển không ngừng của cơ thể. Và không một ai có thể thay đổi cấu trúc cơ bản của cơ thể.

https://tieulun.hopto.org

Bạn sống trong một thể xác đang chịu một lực kéo vô hình từ tương lai. Bạn sẽ bị kéo đi đến bất kỳ nơi đâu mà bản chất của thể xác đó phải đến. Đừng bao giờ căm ghét bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể mình, trừ khi bạn muốn chối bỏ bậc thông thái đã tạo ra nó.

Hãy đối xử với cơ thể bạn như một vị khách ghé thăm rồi rời đi. Khi vị khách ấy đang còn ở đây, bạn đừng tỏ ra thờ ơ hay đầu độc họ. Hãy tôn trọng, chào đón và để họ được tự nhiên, đến cũng như đi, rồi cuối cùng quay trở lại vạch xuất phát ban đầu. Hãy xem việc quan sát cơ thể thay đổi qua những giai đoạn đã được xác định là một niềm vui. Hãy kính sợ mỗi phần nhỏ trên cơ thể mình.

Khi bị vấp ngón chân, đứt tay hay căng cơ, tất cả những hoàn cảnh khiến bạn nhớ lại sự đau đớn mà cả giác quan thiếu tinh nhạy nhất vẫn có thể cảm nhận được, hãy tỏ thái độ biết ơn mình đã có ngón chân, ngón tay và cơ bắp. Hãy nhắc nhở bản thân rằng, các bộ phận này đã thực hiện vai trò của mình một cách hoàn hảo mà không làm phiền gì đến bạn. Tại sao bạn lại có những suy nghĩ không hay về cơ thể của mình? Hoặc tại sao bạn lại coi thường hoạt động thay đổi không ngừng thiêng liêng này? Bạn đang được hưởng một đặc ân là có được cơ thể mà mình đang có. Hãy trân trọng điều này như thể đó là ga ra để bạn đỗ tâm hồn mình. Đừng bao giờ suy nghĩ tiêu cực về ga ra của tâm hồn, hay nói cách khác là cơ thể bạn. Đừng than phiền về kích thước, màu sắc hay những khiếm khuyết cá nhân.

Nếu tỏ lòng biết ơn trong trạng thái kính sợ, bạn sẽ không thể xao lãng cơ thể mình. Bạn sẽ luôn trân trọng cơ thể, giữ gìn cơ thể sạch sẽ, khỏe mạnh và sôi nổi.

https://tieulun.hopto.org

Trong lúc đó, con người bên trong bạn lại nhìn bằng ánh mắt kinh ngạc và kỳ lạ, quan sát bằng sự kính sợ, trước mỗi gang tấc trong vũ trụ này, biết rằng tất cả đều hoàn hảo, không có sai sót. Nếu tóc mọc lên trong tai, trên vai hay trong mũi mà không phải trên đầu, bạn hãy để yên và chấp nhận thực tế đó! Nếu cơ thể bạn chỉ có da bọc xương, thì hãy trân trọng lấy hình ảnh đó. Đừng bao giờ tỏ ý bấu víu vào cơ thể, làm như cơ thể ấy tồn tại mãi mãi. Tất cả mọi cơ thể đều bị chôn vùi bởi cái chết, nhưng sự nghịch lý vẫn còn tồn tại; trong mỗi cơ thể ấy lại tồn tại một bản thể bất tử. Hãy xem cơ thể mình là một nơi để bạn quan sát thế giới. Hãy chọn cách làm như vậy từ quan niệm kỳ diệu, thiêng liêng mà Walt Whitman đã trích dẫn thường xuyên trong các bài thơ kinh điển của ông.

Dưới đây là một số lời đề nghị giúp bạn vận dụng lời khuyên từ nhận định của Walt Whitman vào cuộc sống mỗi ngày:

- Tạ ơn mỗi ngày vì "ngôi đền" thân xác này đã che chở cho tâm hồn. Hãy tỏ thái độ trân trọng bằng lời với lá gan, thị lực, tuyến tụy, mọi bộ phận, mọi nơi trên cơ thể. Hãy nói: "Tạ ơn Thượng Đế, vì cơ thể này luôn thay đổi và luôn là một nơi hoàn hảo để con quan sát thế giới".
- Hãy ý thức hơn về cách bạn đã chọn để đối phó với sự kỳ diệu này của cơ thể. Hãy trò chuyện với cơ thể khi bạn đang tập thể thao, ăn thức ăn dinh dưỡng hay uống nước mát. "Ta chúc phúc cho ngươi, cơ thể kỳ diệu của ta. Hãy ý thức hơn về một tạo vật hoàn hảo mà ngươi đã có. Ta sẽ tránh việc ngược đãi ngươi".

https://tieulun.hopto.org

- Quan sát sự thay đổi diễn ra trong cơ thể bạn với niềm vui thay vì nỗi buồn. Đừng bao giờ xem bất kỳ bộ phận nào trong cơ thể mình là khiếm khuyết. Thượng Đế không bao giờ tạo ra những tạo vật có khiếm khuyết.
- Một cơ thể được quan tâm chăm sóc sẽ có nhiều cơ hội để mang lại một cuộc sống tinh thần tốt đẹp hơn. Đó là khía cạnh vô hình của tinh thần mà thế giới vật chất đã tạo ra. Sự thuần khiết trong suy nghĩ sẽ giúp bạn duy trì một thể trạng mạnh khỏe, thuần khiết. Hãy nhớ, chính những suy nghĩ tích cực sẽ giúp chữa lành cho cơ thể. Đây là lý do tại sao thái độ chào đón trong kính sợ và lòng biết ơn đối với cơ thể lại là những yếu tố quan trọng giúp gia tăng chất lượng của đời sống tinh thần!

Trẻ mãi không già

Trích Những cuộc phiêu lưu của Alice ở xứ sở thần tiên (Alice's Adventures in Wonderland)

Cha William

Phỏng theo Southey

Chàng trai trẻ nói: "Cha già rồi, Cha William,
Và tóc cha đã bạc;

https://tieulun.hopto.org

Nhưng cha vẫn thường xuyên tỏ ra lập dị,
Cha có nghĩ rằng, ở độ tuổi đó, thì điều này là đúng hay không?".
Cha William trả lời cậu con trai,
"Thời tuổi trẻ của ta,
Ta sợ điều đó sẽ làm tổn thương bộ não;
Nhưng giờ đây, ta tin chắc rằng ta đã không như vậy,
Tại sao, ta sẽ luôn lặp lại điều này".
Chàng trai trẻ tiếp: "Cha già rồi, như con đã nói,
Và đã béo lên một cách khác thường;
Nhưng cha vẫn biểu diễn nhảy lộn ngược trước cửa.
Thượng Đế ơi, lý do của hành động đó là gì?".
"Thời tuổi trẻ của ta", nhà hiền triết nói, khi ông lắc mái tóc bạc,
"Ta giữ cho các cơ bắp của ta luôn mềm dẻo
Bằng cách sử dụng loại thuốc mỡ này; một hộp giá một đồng.
Để ta bán cho con hai hộp nhé?".
Chàng trai trẻ lại nói: "Cha già rồi,
Và hàm răng cha đã quá yếu,
Trước những món ăn cứng còn hơn mỡ thận;
Nhưng cha vẫn ăn hết món thịt ngỗng, cả với phần xương và phần mỏ.
Thượng Đế ơi, làm sao cha có thể làm được điều này?".
"Thời tuổi trẻ của ta", cha chàng trai nói, "Ta luôn phục tùng kỷ luật,
Và tranh cãi mọi trường hợp với vợ ta;
Để rồi sức mạnh cơ bắp ấy truyền cho hàm răng của ta,
Và kéo dài trong suốt phần đời còn lại".

https://tieulun.hopto.org

Chàng trai trẻ nói: "Cha già rồi,
Mọi người không thể tin rằng,
Đôi mắt cha vẫn còn sáng như xưa;
Nhưng cha vẫn có thể bắt được một con lươn trơn tuột.
Điều gì đã giúp cha khéo léo đến như vậy?".
"Ta đã trả lời ba câu hỏi và như thế là quá đủ",
Người cha già đáp, "Con đừng làm bộ nữa!
Con nghĩ rằng ta có thể lắng nghe những chuyện vặt này suốt ngày sao?
Hãy thôi đi, nếu không ta sẽ đá con văng xuống lầu đấy!".

LEWIS CARROLL (1832–1898)

Nhà văn, nhà toán học kiêm nhiếp ảnh gia người Anh, Lewis Carroll rất nổi tiếng với tác phẩm Những cuộc phiêu lưu của Alice ở xứ sở thần tiên (Alice's Adventures in Wonderland) và Qua tấm gương soi (Through the Looking-Glass).

"Cha William" là một bản ballad hài hước kể về cuộc trò chuyện giữa cậu con trai và người cha, một người bị cậu con trai cho là già nua và "hết thời". Những câu trả lời của cha William đã gửi đến một thông điệp kép cho tất cả mọi người, tuy chúng ta phải đối mặt với thực tế của sự lão hóa, nhưng vẫn giữ trong mình một linh hồn trẻ mãi không già. Hai thông điệp đó là: (1) Các bạn chỉ già nếu tin vào điều đó; (2) Các bạn có thể trở thành chuyên gia trong bất kỳ lĩnh vực nào mà mình chọn lựa. Cha William trả lời từng câu hỏi của cậu con trai với một sự tham chiếu đến thời tuổi trẻ của mình, một yếu tố mà đa số những đứa con đều không nghĩ đến. Bên cạnh những

https://tieulun.hopto.org

câu trả lời, cha William còn sử dụng những hành động ngộ nghĩnh và mỉa mai kèm theo. Ông cho rằng mình sống lập dị là vì tuổi già đã xóa đi những ý niệm của tuổi trẻ khi cho rằng bộ não cần phải được bảo vệ. Ông nhảy lộn ngược với thân hình béo phì và nhai được cả xương bằng hàm răng yếu ớt. Vẻ đẹp trong tác phẩm của Lewis Carroll nằm ngay ở sự trớ trêu và kỳ dị đó. Ông muốn nhắn gửi với chúng ta rằng sự lão hóa là điều không thể tránh khỏi, và thái độ coi khinh lẫn hiểu nhầm từ con cái chắc chắn sẽ xảy ra. Tuy nhiên, những thái độ đó không liên quan gì đến việc chúng ta tiếp tục sống theo phong cách của riêng mình.

Câu trả lời của cha William dành cho cậu con trai chính là dấu hiệu tôi kiên quyết từ chối không cho một con người già nua tiến vào cơ thể mình. Ông nhắc nhở tôi rằng, mình có thể duy trì một thái độ sôi nổi và đầy sức sống. Quyết định đó sẽ giúp tôi sống ở bất kỳ cấp độ nào mình mong muốn, bất chấp tuổi tác. Tôi rất thích lời khuyên này và luôn vận dụng trong cuộc sống mỗi ngày.

Bạn không nhất thiết phải mang theo một thái độ già nua khi cơ thể trải qua tiến trình lão hóa tự nhiên. Bạn có thể dễ dàng nhìn vào cơ thể mình và gọi đó là một người già. Hành động tự "gán nhãn" cho bản thân này là hoàn toàn sai lầm. Hoặc bạn cũng có thể noi gương cha William và nhìn vào cơ thể mình bằng một đôi mắt tinh anh, nói rằng: "Ngươi không thể khiến cho ta sống một cuộc sống không trọn vẹn".

Thông điệp thứ hai mà tôi nhận được từ những câu trả lời vô lý của cha William dành cho câu hỏi của cậu con trai chính là, chúng ta không nên hạn chế bản thân mình trong

https://tieulun.hopto.org

một lĩnh vực sở trường nào đó. Bạn có thể tỏ ra vượt trội ở sức mạnh trí tuệ lẫn sức mạnh thể chất, dù cho rất nhiều người nghĩ rằng hai sức mạnh này hoàn toàn đối lập với nhau. Tôi từng nghe người ta nói rằng có những nhà văn vĩ đại và những nhà hùng biện vĩ đại, nhưng hầu như không có một ai là vĩ đại ở cả hai lĩnh vực ấy. Những người quan sát này nói rằng nhà văn là những người sống nội tâm, chỉ quan tâm đến chữ nghĩa và giấy tờ, trong khi nhà hùng biện lại sống hướng ngoại, chỉ giao tiếp với mọi người và hầu như không có khả năng viết lách.

Tôi xem suy nghĩ này cũng vô lý như cách trả lời của cha William dành cho cậu con trai. Tôi chọn lựa cách sống với nhiều sở thích khác nhau, bởi lẽ tôi biết rằng mình có thể lắng nghe nhạc cổ điển, xem một trận bóng đá, hoặc có thể tham gia chơi trực tiếp. Bạn có thể yêu thích thi ca cũng như tiểu thuyết lãng mạn. Bạn có thể ở nhà và hình dung ra trò chơi như thật ở Disney World cũng như khi tham gia vào một nhóm thảo luận về thuyết hiện sinh. Không có một khía cạnh nhất định nào mà bạn buộc phải quan tâm để hiểu rõ hơn về bản thân mình. Bạn không cần phải tìm hiểu xem năng khiếu bẩm sinh của mình là gì, để rồi từ đó chỉ tập trung vào một hoặc hai lĩnh vực phù hợp với tài năng thiên bẩm đó mà thôi. Bạn có thể trở nên thành thạo trong mọi lĩnh vực mà mình quyết định theo đuổi. Bạn là một người theo thuyết chiết trung, thay vì là một người có suy nghĩ phiến diện. Khi nghe được những câu hỏi lém lỉnh của những người trẻ tuổi dành cho mình, với ý định xem bạn là người già và bị hạn chế nhiều mặt, bạn hãy luôn nhớ đến lời nói của Cha William, một nhân vật nóng nảy mà Charles L. Dodgson,

https://tieulun.hopto.org

bút danh Lewis Carroll, đã tạo ra từ trí tưởng tượng của riêng ông. Đó là người luôn tỏ ra lập dị, bắt con lươn, thực hiện được những cú nhảy lộn ngược trong khi gạt bỏ những lời chỉ trích của cậu con trai trẻ sang một bên, nói rằng: "Con đừng làm bộ nữa... hãy thôi đi, nếu không ta sẽ đá con văng xuống lầu đấy".

Tôi đề nghị bạn hãy gạt bỏ sang một bên tất cả những thái độ mà mình đang vun đắp, hay đang nuôi dưỡng, khi cho rằng bản thân là một cơ thể già nua và hạn chế. Để khởi động quá trình này, bạn hãy:

- Trò chuyện với cơ thể và ép buộc nó phải tích cực hơn, bất chấp những sự chống đối. Nếu cơ thể bạn quen với lối sống chây lười, nó sẽ phản ứng lại những hoạt động đi bộ, chạy bộ hay tập thể dục mỗi ngày. Hãy ghi nhận những sự chống đối đó, và vẫn kiên quyết thực hiện hành động.
- Hãy chống lại tất cả những nhận định cho rằng bản thân bạn bị hạn chế về một lĩnh vực nào đó. Những câu phát biểu như: "Tôi không giỏi ở...", hay "Tôi chưa bao giờ quan tâm đến..." chỉ càng củng cố thêm cho những hạn chế tưởng tượng của bạn mà thôi. Bạn có thể thành thạo và tận hưởng niềm vui trong bất kỳ lĩnh vực nào mà mình chọn lựa.
- Hãy đặt mình vào một quá trình tự cải thiện bản thân. Quá trình đó có mục đích giúp cho bạn tối ưu hóa tinh thần, thể xác và tâm hồn. Hãy viết ra chương trình dành cho cá nhân và thực hiện theo đó mỗi ngày.
- Hãy tham gia những khóa học mới lạ và không quen thuộc, chẳng hạn như bắn cung, nhảy cầu, yoga, Thiền,

https://tieulun.hopto.org

thái cực quyền, tennis, khiêu vũ, hay bất kỳ hoạt động nào khác mà bạn chưa từng tham gia trước đó.

Lòng tốt

Đừng khóc, cô gái, vì chiến tranh là điều tốt

Đừng khóc, cô gái, vì chiến tranh là điều tốt.
Bởi vì người yêu cô sẽ hướng đôi bàn tay điên cuồng lên bầu trời
Và con chiến mã sợ hãi sẽ phi đi một mình,
Đừng khóc.
Chiến tranh là điều tốt.
Những tiếng la hét, những tiếng trống dồn của trung đoàn,
Những tâm hồn bé nhỏ khát khao chiến đấu,
Những con người sinh ra để rèn luyện và để chết đi,
Những vinh quang không lý giải nổi đang lởn vởn trên đầu;
Sự vĩ đại là vị thần chiến tranh, sự vĩ đại
Và vương quốc của nó,
Một cánh đồng nơi cả ngàn tử thi đang nằm đó.
Đừng khóc, cô gái xinh tươi, vì chiến tranh là điều tốt.
Bởi vì cha cô đang oằn mình trong hào quân sự,
Với vết thương trên ngực, hít vào một hơi thật sâu và hy sinh.
Đừng khóc.

https://tieulun.hopto.org

Chiến tranh là điều tốt.
Ngọn cờ phất nhanh của trung đoàn,
Huy hiệu đại bàng, tiêu ngữ đỏ và vàng,
Những con người sinh ra để rèn luyện và để chết đi.
Hãy chỉ cho họ thấy lợi ích của tàn sát,
Hãy giải thích cho họ thấy niềm vui của giết chóc,
Và một cánh đồng nơi cả ngàn tử thi đang nằm đó.
Những người mẹ với con tim đập nhịp khe khẽ
Bên tấm vải liệm sáng lấp lánh của người con trai,
Đừng khóc.
Vì chiến tranh là điều tốt.

STEPHEN CRANE (1871–1900)

Tiểu thuyết gia, nhà viết truyện ngắn, nhà thơ, kiêm phóng viên chiến tranh người Mỹ rất nổi tiếng với tác phẩm *Huy hiệu đỏ của lòng can đảm* (The Red Badge of Courage). Stephen Crane, hy sinh vào tuổi 29, đã tạo ra những tác phẩm mang lại cho ông một chỗ đứng vĩnh cửu trong làng văn học Mỹ.

Đối với tôi, bài thơ này là một sự mỉa mai đầy thâm thúy về chiến tranh và những nỗi kinh hoàng của nó. Bên cạnh đó, đây còn là một lời phát biểu kinh điển để chống lại bạo lực dưới mọi hình thức. Đó có thể là hành vi bạo lực mà chúng ta nhìn thấy con người đối xử với nhau, hoặc những nỗi giận dữ và bực tức trong con tim mình. Những hành vi bạo lực này cũng có tính hủy hoại không kém phần nghiêm trọng. Đó còn là chủ đề trong những lời than van của nhà thơ về chiến tranh. Bài thơ đầy tính mỉa mai của ông, chính là lời nhận xét mà ông

https://tieulun.hopto.org

dành cho những tâm hồn bé nhỏ đang khát khao được chiến đấu. Đó là những người tìm kiếm vinh quang trong sự kinh hoàng của nạn tàn sát, tìm kiếm niềm vui từ một cánh đồng đầy những thây ma. Đối với tôi, đây là một bài học để chúng ta biết nhìn lại bản thân mình. Chúng ta hãy tìm kiếm xem liệu mình còn sót lại bất kỳ tàn dư nào của tâm hồn bé nhỏ hay không, một tâm hồn luôn muốn "chiến đấu" với người khác bằng cách đối xử thiếu tình người. Đây là lời nhắc nhở để tâm hồn lớn lao của tôi giành chiến thắng trước người đồng bào bé nhỏ của mình. Bên cạnh đó, quan niệm này còn có mục đích ngăn chặn bất kỳ ý muốn tìm kiếm niềm vui trong bạo lực dù dưới hình thức nào.

Có rất nhiều người cầm súng và để cho các cô gái đứng khóc một mình trên khắp thế giới. Họ có mặt ở chiến trường, trong nhà, trường học, đường phố và cả sân chơi. Tất cả họ đều là những người sinh ra để rèn luyện và để chết đi. Tuy nhiên, chúng ta không tin rằng con người lại có một sứ mạng như vậy lúc mới sinh ra. Sự tàn sát này chính là kết quả của thái độ tò mò về niềm vui trong chiến tranh và giết chóc, về bạo lực và hận thù. Chính vì thế, chúng ta đã tự làm khổ cuộc sống của mình bằng một hoàn cảnh mà tất cả mọi người đều sợ hãi nhất. Xét trên một phương diện nào đó, chúng ta đang sống một lối sống giống như nhà thơ Stephen Crane, cảm thấy hứng thú với những gì mình khó chịu nhất. Nếu không chế ngự được tâm hồn bé nhỏ đó, chúng ta sẽ nhanh chóng trở thành nạn nhân trong cuộc tìm kiếm vinh quang khó lý giải của vị thần chiến tranh, cũng như từ vương quốc của nó, nơi hàng ngàn thây ma đang hiện diện.

https://tieulun.hopto.org

Để xóa bỏ tư tưởng hứng thú với chiến tranh, giết chóc và bạo lực, chúng ta trước hết phải nhìn lại trái tim mình và cho phép tâm hồn lớn lao giành chiến thắng trước những xu thế đó. Trước hết, chúng ta phải tìm kiếm một nơi nào đó trong chính bản thân mình, một nơi không còn liên lụy đến thế tục, để biết rằng mình có sự liên hệ với một trí tuệ vô hình và cần phải sống theo nhận thức đó. Chúng ta cần tránh xa những lối sống có tư tưởng yêu chuộng bạo lực và giết chóc. Chúng ta nên dạy con cái rằng chúng sinh ra không phải để rèn luyện và để chết. Chúng cũng không nhất thiết phải nằm đưa hai tay lên trời trong một tư thế như đang hành lễ khi chết trong chiến trận để nhận huy chương của lòng can đảm. Chúng ta cần dạy dỗ con cái biết tránh xa bạo lực và phải chế ngự được tư tưởng luôn giành chiến thắng trong mọi trận đánh của cái tôi cá nhân. Chúng ta cần phải dạy cho chúng lẫn cho chính mình những lợi ích của tinh thần hợp tác. Ngoài ra, chúng ta cần phải thấm nhuần tư tưởng trong một bài thuyết pháp của người Mỹ da đỏ: "Chẳng có cành cây nào mọc lên để rồi chiến đấu với nhau".

"Tất cả những gì chúng ta cần làm là tốt bụng hơn với người khác". Đây chính là câu trả lời của Aldous Housley khi người ta hỏi ông bên giường bệnh rằng, ông có lời khuyên gì dành cho nhân loại, sau gần cả đời người nghiên cứu tinh thần của con người. Một câu trả lời đơn giản với một giải pháp cũng đơn giản không kém. Chiến tranh chắc chắn không phải là một điều tốt đẹp. Sống tốt bụng với người khác không chỉ là giải pháp dành cho thế giới mà còn dành cho từng cá nhân, trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

https://tieulun.hopto.org

Để vận dụng nhận định của Stephen Crane vào cuộc sống của riêng mình, bạn hãy bắt đầu:

- Không xem phim ở rạp, trên truyền hình hay đọc những mẩu tin có liên quan đến bạo lực. Không làm giảm giá trị cuộc sống của con người bằng niềm vui với sự giết chóc hay đối xử không tốt với nhau.
- Hãy khuyên những người trẻ tuổi biết trân trọng lòng tốt thay vì bạo lực. Nói với họ lý do tại sao bạn không thích nhìn thấy họ chơi súng hay vũ khí. Hãy giải thích rằng họ có thể thay đổi thế giới bằng cách chọn lựa lòng tốt thay cho thái độ giết chóc.
- Hãy ý thức mỗi khi bạn cảm thấy bị tư tưởng bạo lực lấn át. Hãy tự trấn áp mình và cho phép tái lập trình bộ não với những tư tưởng tốt đẹp thay vì giận dữ. Khi ý thức được cơn giận mỗi khi chúng sắp sửa bùng phát, bạn đã để cho tâm hồn lớn lao của mình giành được chiến thắng trước tâm hồn bé nhỏ, một tâm hồn luôn ẩn chứa tư tưởng bạo lực.

Tiếng cười

Tiếng cười trẻ con

Cầu cho tất cả chuông trên Thiên đường đều rung,
Cầu cho tất cả chim trên Thiên đường đều hót,
Cầu cho tất cả suối nguồn trên thế gian đều chảy,

https://tieulun.hopto.org

Cầu cho tất cả gió trên thế gian đều thổi
Những âm thanh ngọt ngào hòa quyện cùng nhau;
Ngọt ngào hơn bất kỳ âm thanh nào đã nghe,
Những bàn tay chơi đàn bạc, hay tiếng hót của lũ chim,
Âm thanh của rừng khi mặt trời vừa ló dạng,
Âm thanh lôi cuốn của nước giếng khơi,
Hay tiếng gió trong tiết trời ấm áp,
Vậy nhưng vẫn còn một âm thanh, mà không một ai
Nghe thấy được trước khi tiếng hòa âm tuyệt vời của nó kết thúc
Biết rằng không điều tốt nào là âm thanh ngọt ngào nhất
Được nghe thấy bởi con người sống dưới mặt trời,
Với niềm hi vọng vào cuộc sống tương lai trên Thiên đường;
Mềm mại, mạnh mẽ, to lớn và nhẹ nhàng.
Chính là âm thanh của ánh sáng
Nghe được từ tia nắng chói chang nhất của bình minh
Khi tâm hồn của mọi người đều hân hoan,
Với một nụ cười trong sáng của con trẻ.
Chuông vàng chào đón đang được kéo lên
Không nhìn thấy và cũng không được ai nhắc đến
Thời gian trôi êm đềm trong những tiếng nói lanh lảnh,
Như cửa hầm vàng sáng lóa
Với những chiếc nhẫn trước Thiên đường.
Nếu chim hồng tước mào vàng
Là một chú chim sơn ca,
Thì tại sao những gì mà con người đã nghe hay nhìn thấy

https://tieulun.hopto.org

Lại chỉ ngọt ngào bằng một nửa
Tiếng cười của trẻ con bảy tuổi.

ALGERNON CHARLES SWINBURNE (1837-1909)

Nhà thơ kiêm học giả người Anh, Algernon Charles Swinburne, rất nổi tiếng với phong trào chống đối những tập tục xã hội lẫn tôn giáo trong thời đại Nữ hoàng Victoria. Ông còn là một người nổi tiếng với tinh thần ngoại giáo và những ảnh hưởng thiên về âm nhạc trong thi ca của mình.

Hãy thử tưởng tượng những âm thanh mà Swinburne đã giới thiệu trong phần mở đầu của bài thơ về tiếng cười trẻ con này. Hãy thử lắng nghe và nhìn ngắm chuông, chim của Thiên đường, cũng như những suối nguồn của trần gian đang tuôn chảy; âm thanh của gió, đàn hạc, cây xào xạc và tiếng hót của lũ chim. Đó là những âm thanh du dương của thiên nhiên giúp cho tâm hồn thanh thản và bình yên. Những âm thanh của Thượng Đế sẽ làm cho chúng ta trở nên hân hoan nếu biết bình tĩnh lắng nghe.

Algernon Charles Swinburne, được xem là bậc thầy trong âm nhạc–ngôn từ và màu sắc–ngôn từ, những thuật ngữ mà tôi rất tâm đắc. Ông sử dụng tài năng thi ca trời phú để so sánh những âm thanh thiên nhiên tuyệt vời nhất trong thế giới của chúng ta với âm thanh của tiếng cười trẻ con. Cuối cùng, ông kết luận rằng những âm thanh đó chỉ ngọt ngào bằng một nửa tiếng cười mà thôi! Tôi thích đọc đi đọc lại bài thơ này. Tôi bày tỏ sự đồng tình trọn vẹn với nhà thơ. Sẽ chẳng có âm thanh nào ngọt

https://tieulun.hopto.org

ngào hơn âm thanh của tiếng cười, đặc biệt là tiếng cười của một đứa trẻ.

Việc vun đắp cho tiếng cười và sống bằng thái độ hài hước sẽ giúp chúng ta tìm lại hình ảnh của đứa trẻ luôn tồn tại trong mỗi con người. Đứa trẻ ấy vẫn luôn hiện diện ở đó, bất chấp tuổi tác của chúng ta như thế nào. Thông thường, chúng ta đánh đồng sự trưởng thành với việc trở nên nghiêm túc. Chúng ta nghĩ rằng khi đã là người lớn thì không thể mang theo tiếng cười của trẻ con. Những nhà hùng biện được tôi ngưỡng mộ nhất đều là những người rất thích đưa các tình tiết hài hước vào bài thuyết trình của họ. Tôi đặc biệt hứng thú trước những ai thích cười vào chính mình, thay vì cười vào người khác.

Nụ cười và thái độ hài hước có rất nhiều ích lợi trong việc chữa lành. Tôi rất thích Voltaire, người đã sử dụng tính khôi hài và lời văn trào phúng sâu sắc trong các tác phẩm của mình. Ông nói: "Trong tiếng cười luôn ẩn chứa một niềm hân hoan không thể so sánh với thái độ khinh miệt hay căm phẫn...". Voltaire đang nhắc nhở chúng ta về giá trị của tiếng cười. Ông nói rằng con người không thể vừa buồn mà lại vừa cười cùng một lúc. Nếu bạn đi ngủ vào ban đêm và chợt thấy rằng ngày nay mình cười chưa đủ nhiều, tôi đề nghị các bạn hãy bước xuống giường và làm điều gì đó giúp tạo ra niềm vui. Chỉ với hành động như vậy thôi cũng đã khiến bạn bắt đầu mỉm cười rồi đấy! Khi làm vậy, bạn hãy để ý những thay đổi tích cực trong thể xác lẫn tinh thần của mình.

Swinburne đã viết về sự ngọt ngào của tiếng cười trẻ con từ rất lâu trước khi con người có những bằng chứng xác thực về mối liên hệ giữa tâm hồn và thể xác, hay

https://tieulun.hopto.org

những giá trị chữa bệnh của tiếng cười như một loại thuốc an thần hay chất kích thích không có tác dụng phụ. Bản năng con người yêu cầu chúng ta phải cười, phải làm cho cuộc sống vui vẻ, giải thoát cho chính mình khỏi những suy nghĩ tiêu cực và củng cố những thái độ tích cực. Không chỉ âm thanh của những gì xung quanh chúng ta, như chim chóc, cây cối xào xạc trong gió, thác nước, hay mưa... mới thuộc về thiên nhiên, như Swinburne đã chỉ ra trong bài thơ kỳ tuyệt này. "Những gì mà con người đã nghe hay nhìn thấy" cũng thuộc về thiên nhiên cả.

Âm thanh của niềm vui không chỉ giúp chữa lành cho cơ thể, như Norman Cousins đã mách bảo, mà còn giúp chữa lành cho tinh thần. Một câu danh ngôn phương Đông cổ nhắc nhở chúng ta rằng: "Thời gian để cười là thời gian sống với thần tiên". Tất cả chúng ta đều có bản năng tự nhiên để cười đùa trong cuộc sống. Chúng ta đều muốn cuộc sống của mình được sôi nổi, muốn gắn bó với người khác, muốn chữa lành mọi nỗi đau, và muốn mang đến cho thế giới nhiều điều tích cực. Một trong những cách đơn giản và cơ bản nhất để làm được điều đó chính là dành thời gian để vui vẻ và cười thật lớn. Như Swinburne đã viết: "Như nghe được từ tia nắng chói chang nhất của bình minh. Khi tâm hồn của mọi người đều hân hoan, với một nụ cười trong sáng của con trẻ".

Tôi chưa bao giờ xem nụ cười trong sáng của Saje khi con bé còn nhỏ là một nụ cười xuất phát từ "Tâm hồn hân hoan" cho đến tận khi đọc được bài thơ này. Bây giờ, tôi biết rằng thiên hướng cười đùa và không hạn chế cảm xúc thực sự xuất phát từ một không gian thiêng liêng bên trong mỗi người chúng ta.

https://tieulun.hopto.org

Để vận dụng lời khuyên trong bài thơ này vào cuộc sống hiện tại, bạn hãy thử những lời đề nghị sau đây:

- Dành thời gian quan sát trẻ con chơi đùa cùng với người khác. Hãy chú ý xem chúng thường xuyên cười đùa như thế nào trong khi chơi. Sau đó, hãy nhắc nhở bản thân về đứa trẻ bên trong mỗi người, một đứa trẻ cũng mang những thiên hướng tương tự. Hãy sống như trẻ con và ít hạn chế hơn trong cuộc sống. Hãy để cho đứa trẻ bên trong ấy được xuất hiện theo một cách tươi vui nhất.
- Nếu tự gán cho mình danh hiệu là "Kẻ nghiêm túc", hay một ai đó không biết hài hước, thì bạn hãy nhanh chóng thay đổi cách nghĩ đó. Bạn không nhất thiết phải bó buộc với một hình mẫu nào đó chỉ vì mình quen như vậy.
- Hãy cố gắng để cười đùa nhiều hơn, và đừng để một ngày nào đó trôi qua mà thiếu vắng nụ cười.
- Hãy tạo cơ hội cho càng nhiều tiếng cười xuất hiện trong cuộc sống của mình càng tốt: Đến công viên giải trí, các buổi hòa nhạc, những câu lạc bộ cười, xem các bộ phim hài; chơi những trò chơi thú vị. Tất cả những hoạt động này sẽ giúp bạn nhen lại công dụng chữa trị của tiếng cười trong cuộc sống. "Hãy là một đứa trẻ". Phải luôn ghi nhớ bài học quan trọng này.
- Hãy cho phép mình được cuồng nhiệt, điều đó sẽ khiến cho cuộc sống thú vị hơn rất nhiều. Và khi mọi người hỏi bạn đang làm sao vậy, hãy trả lời họ rằng: "Tôi đang tạo ra endorphin!".

https://tieulun.hopto.org

Tưởng tượng

Có một quy luật tâm lý cho rằng: Nếu bạn tưởng tượng ra một hình ảnh nào đó trong đầu về mẫu người tương lai của bản thân, và tiếp tục gìn giữ hình ảnh ấy trong suốt một thời gian đủ dài, bạn nhất định sẽ trở thành mẫu người mà mình đang nghĩ.

WILLIAM JAMES (1842-1910)

Triết gia, nhà tâm lý học kiêm giáo viên người Mỹ, William James là một tác giả có tài trong nhiều lĩnh vực như thần học, tâm lý học, nguyên tắc xử thế và thuyết siêu hình.

William James là một nhà diễn thuyết chuyên về tôn giáo, triết lý và tâm lý. Về mặt cá nhân, ông đã chuyển đổi từ triết lý phi khoa học sang khoa học thí nghiệm. Ông đã từ bỏ triết lý của thuyết tiền định, với quan niệm rằng: "Phản ứng tự do đầu tiên của tôi sẽ là tin vào ý chí tự do". Ông đã nhắc đến điều đó ở phần đầu của đoạn trích này: "Có một quy luật tâm lý". Quá trình hình dung ra một hình ảnh trong tâm trí thường được xem là quá trình tưởng tượng và dựa trên một tư tưởng trong Kinh thánh: "Nghĩ gì được nấy". Quan niệm này còn có ý nghĩa cao hơn cả những suy nghĩ tích cực. Nếu muốn nhìn thấy cuộc sống của mình ở một cấp độ cao hơn, tôi khuyến khích bạn hãy thử khám phá xem quy luật này đúng như thế nào.

Chúng ta suy nghĩ trong những hình ảnh đó, cũng như chúng ta đang mơ trong những bức tranh. Không lời nói,

https://tieulun.hopto.org

không sự mô tả nào. Tất cả chỉ là hình ảnh tinh thần. Lời nói chính là những biểu tượng cho phép chúng ta truyền đạt hay mô tả những hình ảnh đó. Đây là quá trình hình dung mà William James cho rằng con người đang kiểm soát ý chí tự do của mình. Nếu có thể duy trì những hình ảnh này đủ lâu, và không để cho bất kỳ ai can thiệp vào quá trình đó, bạn sẽ chuyển đổi được những hình ảnh này thành thực tế. Bạn sẽ trở thành người đồng sáng tạo với sự hiện diện của mình và tất cả những gì xuất hiện trong cuộc sống.

Tôi đã viết một cuốn sách có nhan đề là "Bộc lộ số phận" (Manifest Your Destiny), viết về những nguyên tắc có liên quan đến quá trình này. Tôi sẽ giới thiệu với các bạn nguyên tắc "Bốn chữ T" để vận dụng vào cuộc sống mỗi ngày. Bốn chữ T đó được phát biểu trong một câu tóm gọn: Những gì các bạn Thực sự, Thực sự, Thực sự, Thực sự muốn, thì hẳn các bạn sẽ có.

Chữ "T" đầu tiên đại diện cho những gì bạn Thực sự Muốn. Đây là lúc bạn hình dung ra một cảnh tượng mà mình yêu thích trong cuộc sống, chẳng hạn như được thăng chức, có ô tô mới, giảm cân, hết nghiện chất kích thích, hay bất kỳ điều gì khác. Một khi hình ảnh đó đã được xác định, bạn hãy tưởng tượng rằng mình đang trực tiếp trải nghiệm. Bạn hãy hình dung mình đang làm việc với chức danh mới, đang được ngồi trước vô lăng chiếc xe mới, đang cảm nhận được một cơ thể vừa vặn, hay cảm giác thoải mái khi không còn nghiện nữa. Tất cả những gì xảy đến với bạn đều bắt đầu với một ước mơ dựa trên sự tưởng tượng từ nội tâm.

Chữ "T" thứ hai đại diện cho những gì bạn Thực sự Khao khát. Sự khác biệt ở đây chính là hình dung ra một

https://tieulun.hopto.org

cảnh tượng mà bạn mong muốn và khát khao có được nó. "Hãy cầu xin và bạn sẽ nhận được" không phải là một lời hứa trống không. Bất kỳ điều gì bạn muốn có hãy nói thật lớn, bạn sẽ bí mật nhận được. "Hỡi Thượng Đế toàn năng, con cầu xin người hãy biến giấc mơ này thành vật chất thực tế".

Chữ "T" thứ ba thay thế cho những gì bạn Thực sự Nghĩ đến. Bây giờ, bạn hãy hình dung ra cảnh tượng mà mình mong ước hay cầu xin, sau đó "đóng khung" hình ảnh đó vào một dự định hay quyết tâm thực hiện nào đó. Có thể là: "Tôi dự định sẽ biến hình ảnh này thành thực tế với sự hợp tác..." bất kỳ điều gì mà bạn muốn gọi là sự thông minh sáng tạo. Sẽ không có cơ hội để bạn tỏ ý nghi ngờ với những lời phát biểu đại loại như: "Nếu mọi thứ diễn ra tốt đẹp", hay "Nếu tôi may mắn". Một lời phát biểu để bày tỏ dự định phải dựa trên quy luật mà William James đã chỉ ra cho bạn trong phần mở đầu của chương sách này.

Chữ "T" thứ tư thay thế cho những gì bạn cảm thấy Thực sự Đam mê, hoặc những gì mà tôi gọi là củng cố ý chí. Bạn không cho phép bất kỳ ai làm mất đi niềm đam mê của mình hay bôi bẩn bức tranh do mình tạo ra. Bạn chống đối tất cả những quan điểm tiêu cực của người khác, và bạn luôn giữ im lặng về những dự định của mình trong cuộc sống. Niềm đam mê này chính là những gì mà William James gọi là: "Và tiếp tục gìn giữ hình ảnh ấy trong suốt một thời gian đủ dài..." Những ai Thực sự, Thực sự, Thực sự, Thực sự đã đạt được thành tựu trong cuộc sống của họ đều không hẳn là do may mắn, hoặc không hẳn là nhờ vào hoàn cảnh sống tạo ra. Tất cả họ đều áp

https://tieulun.hopto.org

dụng nguyên tắc "Bốn chữ T" vào cuộc sống mọi lúc mọi nơi, đặc biệt là chữ "T" thứ tư, Thực sự Đam mê.

Hầu như tất cả mọi thành công trong cuộc sống của tôi, bao gồm những cuốn sách và băng đĩa, tất cả đều là kết quả của việc vận dụng "Quy luật tâm lý" này. Tất cả đều bắt đầu từ một ước mơ. Cuốn sách này đã bắt đầu với một ước mơ rằng tôi có thể viết một cuốn sách kể về trí tuệ của những bậc tiền nhân mà tôi vô cùng khâm phục, mặc dù họ đã không còn tồn tại trên hành tinh của chúng ta nữa. Tôi thực sự đã hình dung ra viễn cảnh về những bài thơ và những lời đóng góp sâu sắc của họ, cũng như phần bình luận của tôi dành cho bạn, những độc giả yêu quý. Sau đó, tôi đã bày tỏ khát vọng này với vợ, cộng sự và biên tập viên của mình. Cùng lúc đó, tôi đã hỏi thăm mọi người về khả năng hợp tác để xuất bản ấn phẩm này trên toàn thế giới.

Cuối cùng, niềm đam mê của tôi đã thắng thế và tôi không thể nào phớt lờ hình ảnh mà mình đã tưởng tượng ra. Như William James đã nói: "Bạn nhất định sẽ trở thành mẫu người mà mình đang nghĩ". Và kết quả là đây, đang ở ngay trong tay bạn. Bí quyết của điều này là vận dụng "Bốn chữ T" vào cuộc sống sao cho thật hiệu quả.

"Nếu bạn không quyết tâm hành động thì làm được gì chứ?" chính là câu trả lời của tôi đối với rất nhiều người đã hỏi rằng, tại sao cuộc sống không được như những gì mà họ hằng hình dung. Khi niềm đam mê tồn tại và không để cho bất kỳ yếu tố ngoại cảnh tiêu cực nào chi phối, bạn hẳn sẽ không gặp bất kỳ trở ngại nào trên con đường tìm đến giấc mơ của mình. Theo William James, đó chính là một quy luật!

https://tieulun.hopto.org

Để vận dụng quy luật này vào cuộc sống, tôi đề nghị bạn hãy thực hiện nguyên tắc "Bốn chữ T". Dưới đây là đề nghị của tôi:

- Có những ước muốn cho những gì mà mình mong muốn. Bạn có quyền được chia sẻ sự dồi dào trong vũ trụ này. Đừng hạn chế bản thân mình hay xem mình là kẻ bỏ đi. Bạn là tạo vật thiêng liêng của Thượng Đế, là người có quyền được hưởng hạnh phúc, tình yêu, sức khỏe, như bất kỳ ai khác sống trên hành tinh này.
- Hãy bày tỏ ước muốn của mình dưới dạng lời cầu xin dành cho đối tượng mà bạn gọi là sự thông minh sáng tạo, Thượng Đế. Hãy quyết tâm cầu xin cho sự giúp đỡ và đừng bối rối với việc viết ra hay nói lớn lên lời cầu xin ấy. "Hãy cầu xin và bạn sẽ nhận được" không phải là một lời hứa hẹn trống không.
- Hãy tập phát biểu lời cầu khẩn của mình một cách chắn chắn. Hãy sử dụng những cụm từ như "Tôi sẽ", "Tôi nhất định", "Tôi dự tính", thay vì che giấu khát vọng của mình dưới những lời phát biểu yếu ớt chỉ mang tính tìm kiếm nhưng không hi vọng sẽ nhận được.
- Hãy cố gắng gìn giữ những hình ảnh mình đã tưởng tượng càng nhiều càng tốt. Bên cạnh đó, bạn phải luôn ghi nhớ những dự định để hiện thực hóa chúng. Mỗi khi gặp phải sự chống đối, thay vì xem đó là nỗi thất vọng, bạn hãy tận dụng cơ hội này làm động lực cho mình để phấn đấu biến giấc mơ thành hiện thực.

https://tieulun.hopto.org

Gia đình và nhà cửa

Mái nhà
(Dành cho Amelia Josephine Burr)

Con đường thênh thang, những vì sao và hơi thở của trời đêm dịu ngọt,

Đây là khoảnh khắc tính thích ngao du trỗi dậy dưới chân tôi.

Nhưng tôi hạnh phúc để quay mặt trước con đường rộng mở và ánh sáng sao lấp lánh trên khuôn mặt,

Và để lại sự lộng lẫy của bầu trời cho nơi cư ngụ của con người.

Tôi chưa bao giờ thấy một kẻ lang thang thích đi đây đi đó

Quanh quẩn mãi trên đường và không có một căn nhà:

Tiếng bước chân nặng nề ghé lại kho thóc nhà bạn và rời đi lúc rạng đông

Sẽ lang thang cho đến khi tìm được nơi dừng chân kế tiếp.

Một kẻ gypsy ngủ trên xe bò với tấm bạt căng bên trên;

Hoặc chui vào lều của mình khi đến giờ đi ngủ.

Gã ngồi thừ trên cỏ và nghỉ ngơi thật lâu khi mặt trời đã lên cao,

Nhưng đêm về, gã lại muốn có một mái nhà để trốn tránh bầu trời.

Nếu gọi gã gypsy là kẻ lang thang, tôi nghĩ bạn đã gọi nhầm,

Bởi lẽ anh ta không hề lang thang mà đang mang ngôi nhà mình theo.

https://tieulun.hopto.org

Và lý do duy nhất để một con đường trở thành kỳ diệu, như bao kẻ lang thang vẫn biết,

Chính là vì những ngôi nhà, những ngôi nhà, những ngôi nhà nơi họ đang đến.

Họ nghĩ rằng cuộc sống là xa lộ còn cột cây số là tháng năm,

Hiện tại lẫn quá khứ là cửa thu thuế, nơi họ phải mua vé thông đường bằng nước mắt.

Đó là con đường gập ghềnh và dốc đứng; trải dài và xa xăm,

Nhưng cuối con đường ấy là Thành phố Vàng, nơi những Ngôi nhà Vàng hiện diện.

JOYCE KILMER (1886–1918)

Nhà thơ Mỹ, chủ yếu được nhớ đến với bài thơ "Cây" (Trees), Joyce Kilmer đã qua đời trong một trận chiến ở Pháp hồi Chiến tranh Thế giới lần thứ nhất.

Trong khi Trung sĩ Joyce Kilmer được biết đến chủ yếu nhờ vào bài thơ 12 dòng bắt đầu với: "Tôi nghĩ rằng mình sẽ không bao giờ thấy một bài thơ đáng yêu như một nhánh cây", tôi lại chọn bài thơ về mái nhà này, bởi lẽ nó bao hàm tất cả những ý nghĩa quan trọng của một ngôi nhà, đặc biệt là gia đình và những người thân yêu. Tôi hiểu được những mái nhà mà Joyce Kilmer tán dương trong bài thơ này chính là tất cả những gì chúng ta cần quan tâm, và xem đó là nguồn gốc của tình yêu vốn sẵn có cho mọi người trong cuộc sống. Những mái nhà này là nguồn ai ủi cho chúng ta. Đối với tất cả mọi người, ngôi

https://tieulun.hopto.org

nhà thường mang một ý nghĩa hết sức quan trọng. Nó tượng trưng cho nơi nương tựa của chúng ta trong thời gian sống tạm trên trần gian này. Ngôi nhà giúp mang lại cảm giác an toàn, và những ai sống trong đó sẽ giúp chúng ta đối mặt với sự bất ổn của thế giới vốn chỉ toàn là những người xa lạ. Mặc dù cuộc sống trong nhà không phải lúc nào cũng êm đềm, nhưng việc có được một nơi để tìm về luôn mang lại cảm giác bình an, bất chấp chúng ta đã đi bao xa.

Joyce Kilmer đã viết về hai dạng người muốn đi lang thang và muốn có một nơi chốn để tìm về. Ông nói việc lang thang trên đường thật tuyệt, nhưng sẽ chẳng có nơi nào mang lại cảm giác tuyệt vời hơn khi ở nhà. Bài thơ này tạo ấn tượng cho tôi vì chính bản chất thích lãng du của tôi. Tuy nhiên, xu hướng của tôi là vẫn thích được ở nhà hơn. Bằng một cách nào đó, hai tư tưởng trái ngược này dường như đang tồn tại không chỉ trong tôi, mà còn trong hầu hết những ai tôi đã từng gặp và gửi thư cho tôi.

Tất cả chúng ta đều muốn ngắm nhìn thế giới, muốn được đi du lịch, muốn trải qua những đổi thay nhất định. Thật tuyệt vời khi được trở thành kẻ lang thang vô công rồi nghề, bỏ lại tất cả những khó nhọc và trăn trở sau lưng. Nhưng đồng thời, như nhà thơ đã nói: "Lý do duy nhất để một con đường trở thành kỳ diệu, như bao kẻ lang thang vẫn biết, chính là vì những ngôi nhà, những ngôi nhà, những ngôi nhà nơi họ đang đến". Dù đến bất kỳ nơi đâu, bạn hẳn cũng nhìn thấy cảnh mọi người đang ở yên trong nhà mình. Chính điều đó sẽ làm dấy lên trong bạn một cảm giác nhớ nhung khôn tả.

https://tieulun.hopto.org

"Mái nhà" nhắc nhở chúng ta phải biết trân trọng nơi cư ngụ của mình, nơi mọi người thường gọi là nhà. Chúng ta hãy nhìn ngắm xung quanh và thầm tạ ơn vì mình đã có nhà và không phải sợ những hiểm họa từ thiên nhiên cũng như cảnh vô gia cư. Hơn nữa, những cấu trúc được chúng ta gọi là nhà thường có ý nghĩa hơn nhiều so với vật chất xây dựng lẫn một nơi chốn nào đó. Bên dưới những mái nhà này là những con người đang hết lòng thương yêu chúng ta. Đó là những người luôn sẵn sàng ủng hộ và che chở cho chúng ta, luôn bên cạnh chúng ta trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

Tôi bỗng nghĩ đến những người anh của tôi, những người mà tôi đã không sống chung trong suốt nhiều thập kỷ qua, và chỉ gặp đôi lần mỗi năm. Tuy vậy, cứ mỗi khi đoàn tụ và cùng sống chung với nhau dưới một mái nhà, giữa chúng tôi lại xuất hiện một tình yêu thương thắm thiết không thể chia lìa. Ngôi nhà chính là biểu tượng của mối liên hệ gắn kết này. Điều đó không thể được đo lường bằng bất kỳ công cụ đo đạc nào. Đó là cảm giác được sống đoàn tụ cùng với người khác, những người đang cùng chia sẻ một khoảng không gian với mình. Joyce Kilmer đề nghị bạn hãy trân trọng cảm xúc đó. Ngoài ra, bạn còn phải biết trân trọng những gì được mình gọi là ngôi nhà, cũng như yêu quý bất kỳ ai sống chung với mình trong bốn bức vách, và dưới cùng một mái nhà đó.

Tuy nhiên, mỗi khi không thể cưỡng lại sự cám dỗ của sở thích đi du lịch, bạn hãy khăn gói lên đường và chiêm ngưỡng thế giới. Tuy nhiên, trong lúc đang lang thang đây đó, bạn phải tâm niệm rằng ở hai bên đường, cũng như ở đích đến cuối cùng, tất cả đều có những nơi cư ngụ mà mọi

https://tieulun.hopto.org

người gọi là nhà. Vì vậy, khi quay trở lại và bước đi trên con đường vô cùng quen thuộc ấy, bạn hãy dừng lại giây lát trước khi mở cửa và thầm cảm ơn không chỉ vì mình đã có một nơi để tìm về, mà còn cảm ơn những ai đã xây nên nơi ấy; những người đã mang lại cho bạn tất cả, xấu lẫn tốt, dễ dàng lẫn khó khăn. Hãy trở thành kẻ lang thang hôm nay và sau đó quay về với ngôi nhà của mình. Sẽ cần nhiều tình yêu, sự quan tâm, thức ăn, công việc và năng lượng để giúp bạn không bị hủy hoại, cũng như có thể tự cung tự cấp cho mình. Tình yêu ấy, sự quan tâm ấy, tất cả đều là biểu tượng của một ngôi nhà.

Dòng cuối cùng của bài thơ này giống như một lời tiên tri nhiệm mầu: "Đó là con đường gập ghềnh và dốc đứng; trải dài và xa xăm, nhưng cuối con đường ấy là Thành phố Vàng, nơi những Ngôi nhà Vàng hiện diện". Bằng một cách nào đó, Trung sĩ Joyce Kilmer đã biết rõ một ngôi nhà còn tuyệt diệu hơn nhiều, nơi mà linh hồn cư ngụ. Điều đó đã được thể hiện rất rõ ràng trong dòng cuối cùng của bài thơ này, cũng như trong bài "Cây": "Thơ được sáng tác bởi những kẻ ngớ ngẩn như tôi, nhưng chỉ có Thượng Đế mới tạo được cây".

Dưới đây là một số lời đề nghị để vận dụng thông điệp này vào cuộc sống mỗi ngày:

- Hãy dành thời gian mỗi ngày để trân trọng nơi mà bạn gọi là nhà, bất chấp nó lớn nhỏ thế nào. Hãy cảm ơn những ai đã mang đến và chia sẻ nơi ở này với bạn. Hãy cảm ơn Thượng Đế vì Người đã ban phúc lành cho bạn bằng một nơi để nương náu.
- Hãy làm bất kỳ điều gì có thể để hỗ trợ cho những ai trên thế giới này vẫn chưa có được một ngôi nhà.

https://tieulun.hopto.org

Trong khi một số người có thể chọn lối sống lang thang và có một địa điểm mới để gọi là nhà mỗi ngày, thì một số khác lại vô gia cư và không hề có những chọn lựa sáng suốt. Hãy hỗ trợ bằng hành động cụ thể, trợ giúp tài chính, tinh thần hay thể chất cho những ai đang khát khao có được một nơi cố định gọi là nhà.

- Hãy dạy cho những ai đang sống chung dưới mái nhà với bạn biết trân trọng và sùng bái nơi ở của mình. Thái độ đó không chỉ dành cho những đặc điểm của ngôi nhà, mà còn dành cho khoảng không gian để nương náu và tình yêu mà ngôi nhà là đại diện.

Cô đơn

Cô đơn

Hãy cười, và thế giới sẽ cười lại với bạn;
Hãy khóc, và bạn sẽ chỉ khóc một mình.
Bởi lẽ để có nỗi buồn, trần gian này phải vay mượn niềm vui,
Nhưng nhất định sẽ chuốc về nhiều rắc rối.
Hãy hát, và những ngọn đồi sẽ đáp lại;
Hãy thở dài, và tiếng thở ấy tan biến vào không gian.
Tiếng dội lại là một âm thanh vui vẻ,
Nhưng ngập ngừng từ giọng nói quan tâm.
Hãy hân hoan, và mọi người sẽ tìm đến bạn;

https://tieulun.hopto.org

Hãy đau buồn, để mọi người xa lánh và rời đi.
Họ muốn cảm nhận được niềm vui từ sự hân hoan ấy,
Nhưng họ không cần đến những nỗi đau buồn của bạn.
Hãy vui tươi, và bạn bè của bạn sẽ rất đông;
Hãy phiền muộn, và bạn sẽ mất tất cả họ.
Sẽ chẳng ai từ chối ly rượu nồng từ tay bạn,
Nhưng bạn phải nếm lấy vị đắng của cuộc sống một mình.
Hãy tổ chức tiệc tùng, và đại sảnh của bạn sẽ chật kín;
Hãy ăn chay, và thế giới sẽ trôi nhanh.
Hãy thành công và cho đi, để cuộc sống thêm tươi đẹp,
Nhưng chẳng một ai có thể giúp bạn chết.
Sẽ luôn có phòng trống trong những đại sảnh tươi vui
Cho một đoàn tàu dài và tráng lệ,
Nhưng lần lượt từng người chúng ta phải bước qua
Những lối đi hẹp của nỗi đau.

ELLA WHEELER WILCOX (1850–1919)

Một nhân cách thuộc về sân khấu đầy sức lôi cuốn với thuyết Duy linh, thuyết Thần trí, và thuyết Thần bí, sinh ra tại Wisconsin, Ella Wheeler Wilcox rất được độc giả mến mộ qua những tuyển tập thơ và các bài tản văn.

Nhan đề của bài thơ này là "Cô đơn". Tôi nghĩ rằng nhan đề "Thái độ" có lẽ sẽ phù hợp hơn. Những gì Ella Wilcox muốn nhắn gửi đến chúng ta qua bài thơ này là dù quyết định chọn lựa thái độ nào đi nữa, đó cũng chính là thái độ mà bạn sẽ phải đối mặt trong cuộc sống. Nếu suy nghĩ buồn chán, bạn sẽ chỉ ôm lấy sự trống rỗng,

https://tieulun.hopto.org

cô quạnh. Nếu suy nghĩ tươi vui, bạn sẽ nhận được muôn vàn tiếng cười từ thế giới xung quanh. Bài thơ đơn giản nhưng tuyệt vời này cũng là một bài giới thiệu sơ đẳng dành cho lý thuyết trường năng lượng. Tuy nhiên, điều đáng nói ở đây là bài thơ này được viết trước khi khái niệm trường năng lượng được con người nghĩ đến.

Về lý thuyết, xung quanh bất kỳ vật thể sống nào, bao gồm cả con người, cũng luôn tồn tại một trường năng lượng. Trường năng lượng này được tạo ra dựa trên cách suy nghĩ và trải nghiệm cuộc sống của mỗi người. Xét trên một góc độ nhận thức nào đó thì trường năng lượng này chuyển động rất nhanh, nhưng nếu xét ở một góc độ khác, trường năng lượng này lại chuyển động cực chậm. Về mặt cơ bản, một thể liên tục có tương quan với nhận thức con người sẽ là yếu tố chịu trách nhiệm chính trong việc tạo ra trường năng lượng này.

Chúng ta cảm nhận được rất nhiều trường năng lượng khác nhau khi có sự gần gũi tiếp xúc với người khác. Nếu trường năng lượng đó mạnh mẽ, bạn sẽ luôn cảm nhận được nó, dù cho người kia đã rời đi từ lâu. Chẳng hạn, chúng ta thường cảm thấy buồn hay vui vì một lý do nào đó mà không hề ý thức rằng mình đang sống trong một trường năng lượng vô hình. Khi tham quan ngôi nhà của Anne Frank ở Amsterdam, tôi hầu như đã phải ép buộc bản thân hít thở. Không khí dường như nặng nề hơn trong ngôi nhà giờ đã trở thành bảo tàng để hàng triệu người đến tham quan và chia sẻ câu chuyện của Anne Frank.

Trường năng lượng vui tươi sẽ luôn tồn tại ở những nơi mà nó chiếm ưu thế. Trong sự hiện diện của những người có ảnh hưởng tinh thần lớn lao, mọi người có thể cảm nhận

https://tieulun.hopto.org

được tình yêu và được thay đổi trong nhận thức chỉ nhờ vào việc sống trong trường năng lượng của họ. Ella Wheeler Wilcox vô tình đã nắm bắt được tinh túy của lý thuyết trường năng lượng, với chỉ hai câu thơ mở đầu nổi tiếng: "Hãy cười, và thế giới sẽ cười lại với bạn, hãy khóc, và bạn sẽ chỉ khóc một mình".

Cách đây nhiều năm, khi đang đi dạo trên bờ biển, tôi đã tình cờ có cơ hội trải nghiệm điều này. Một cô gái vừa chuyển đến Florida từ Chicago tiến lại gần tôi và nói rằng đã nhận ra tôi, người xuất hiện trong một chương trình truyền hình phát sóng vào đêm hôm trước. Cô hỏi tôi một câu rất phổ biến nhưng khó trả lời: "Con người sống ở đây như thế nào?". Tôi trả lời bằng một câu hỏi: "Con người sống ở Chicago như thế nào?". Cô mỉm cười sảng khoái và nói rằng con người sống ở đó rất hiền lành và thân thiện. Tôi ngay lập tức trả lời: "Ở đây cô sẽ còn tìm thấy nhiều điều thú vị hơn nữa đấy".

Khi quay trở về sau cuộc đi dạo cũng trên bờ biển ấy, một người phụ nữ có chồng vừa bị thuyên chuyển từ Miami đến New York tiến lại gần tôi và nói rằng bà đã xem và rất thích chương trình của tôi được phát sóng trên ti vi tối hôm trước. Chúng tôi trò chuyện với nhau trong giây lát, và rồi bà hỏi tôi đúng câu hỏi mà cô gái đã đặt ra cách đây khoảng một tiếng, cũng ngay tại bờ biển này. Rất tự nhiên, tôi đáp lại bà bằng một câu hỏi ngược: "Con người sống ở New York như thế nào?". Bà mỉm cười chua chát và nói rằng con người ở đó sống rất vô tình, thờ ơ và không thân thiện. Khi đó, tôi đã trả lời: "Ở đây bà sẽ còn tìm thấy nhiều điều thú vị hơn nữa đấy". Chúng ta sẽ nhận được nhiều điều thú vị đến với cuộc sống thông qua

https://tieulun.hopto.org

thái độ của riêng mình. Nói chung, những ai xem thế giới này là một chốn ô uế sẽ cho mọi người là phường đạo tặc, trong khi những ai tin vào lòng tốt của con người sẽ nhìn nhận người khác như Bồ Tát.

Trường năng lượng của bạn sẽ phát ra với nhiều tốc độ rung động khác nhau. Bạn gây ảnh hưởng và bị ảnh hưởng bởi trường năng lượng của rất nhiều người mỗi ngày. "Không lãng phí trường năng lượng cho những gì bạn không muốn hay không tin" chính là một lời khuyên cực kỳ hữu ích. Bất kỳ khi nào bạn muốn khóc thay vì cười, muốn thở dài thay vì ca hát, muốn đau buồn thay vì tươi vui, muốn chán nản thay vì hạnh phúc, muốn ăn chay thay vì tiệc tùng, muốn đau đớn thay vì hân hoan, bạn hãy cố gắng làm giảm rung động lại để tránh gây ô uế cho trường năng lượng tinh thần của mình ngay lúc đó.

Hãy nhớ đến bài thơ của Ella Wheeler Wilcox trong khi làm gia tăng mức độ chuyển động của trường năng lượng bằng những điều chỉnh sau đây đối với thái độ:

- Khi bắt gặp những điểm tiêu cực như buồn bã, thở dài và than khóc, bạn hãy tự hỏi mình rằng: "Ai thực sự muốn ở bên tôi khi tôi rơi vào tâm trạng này?". Kế đó, hãy quyết tâm thoát khỏi trạng thái đó.
- Khi quyết định thoát khỏi trạng thái tiêu cực, dù phải giả vờ, bạn hãy để ý xem cách mình thu hút những điều mình muốn, thay vì những điều mình không muốn vào trường năng lượng hiện tại. Khối nam châm mà bạn đang dần trở thành có thể được nạp nguồn năng lượng tiêu cực hoặc tích cực, và dù với nguồn nào đi nữa thì điều đó sẽ xác định những gì mà bạn mang vào cuộc sống của chính mình.

https://tieulun.hopto.org

- Khi tiến vào một nơi có quá nhiều năng lượng tiêu cực, bạn hãy ý thức làm giảm điều đó bằng cách trở thành một trường năng lượng đối lập. Hãy mỉm cười trong trường hợp mọi người xung quanh đang giận dữ, hãy tỏ ý chúc mừng thay vì chỉ trích.
- Hãy thật thoải mái. Càng thoải mái, bạn lại càng từ bỏ được tư tưởng tự cho mình là quan trọng. Khi đó, cuộc sống của bạn nhất định sẽ càng có thêm nhiều niềm vui. Chúng ta có toàn quyền kiểm soát đối với nụ cười, tiếng hát và niềm vui mà mình đang trải nghiệm, bất chấp trong tư tưởng đang có những suy nghĩ theo chiều hướng ngược lại như thế nào đi nữa.

Điều bí ẩn

Những điều suy ngẫm

Tôi đã quan sát sức mạnh của một hạt dưa hấu. Đó là sức mạnh để nhú lên khỏi mặt đất và phát triển thành một quả có trọng lượng gấp 200.000 nó. Bạn có thể lý giải làm sao những hạt dưa hấu ấy phát triển và có màu sắc giống nhau, vượt xa mọi nghệ thuật bắt chước hay không? Bạn có thể tiếp tục lý giải xem làm thế nào từ bên trong quả dưa ấy lại có một lớp vỏ trắng, rồi đến phần ruột đỏ tươi, được khảm bên trong với vô số những hạt màu đen, mỗi hạt có thể phát triển thành một quả dưa có trọng lượng gấp 200.000 lần chính nó hay không?

https://tieulun.hopto.org

Nếu bạn có thể giải thích được cho tôi bí ẩn của một quả dưa bấu, bạn có thể yêu cầu tôi giải thích về bí ẩn của Thượng Đế.

WILLIAM JENNINGS BRYAN (1860–1925)

Nhà lãnh đạo chính trị kiêm nhà hùng biện người Mỹ, William Jennings Bryan, là một trong những nhà diễn thuyết nổi tiếng nhất trong cuộc tuần du Chautauqua. Ngoài ra, ông còn nổi tiếng trong vai trò nguyên đơn ở phiên tòa Scopes trứ danh.

Mỗi khi đọc lại nhận định này của William Jennings Bryan về sức mạnh của một hạt dưa hấu, tôi chưa bao giờ phạm phải sai lầm khi tỏ thái độ tôn kính và đánh giá cao mọi việc lẫn mọi người mà mình gặp. Mặc dù ông không được xem là nhà thơ, triết gia hay đại sứ tinh thần, nhưng tôi vẫn chọn nhận định của Bryan để đăng trong cuốn sách này. Bởi lẽ đó là một trong những trích đoạn hay nhất viết về bí ẩn của cuộc sống và những gì mà nó muốn nhắn gửi với chúng ta.

Bài tiểu luận này không phải là nơi để bạn chiêm ngưỡng học thuyết Darwin đối chọi với học thuyết về sự sáng tạo thần thánh. Đó là điều bí ẩn kỳ diệu của cuộc sống và nhắc nhở chúng ta hãy sống tốt hơn mỗi ngày. Sức mạnh vô hình tiềm ẩn trong hạt dưa hấu, nhưng sự hiện diện của nó là không thể chối cãi. Đó là một sức mạnh đầy uy lực như Bryan mô tả: "Phát triển thành một quả có trọng lượng gấp 200.000 lần nó" và tạo ra một kết quả hoàn hảo: "Vượt xa mọi nghệ thuật bắt chước".

https://tieulun.hopto.org

Đối với suy nghĩ của chúng ta, những hiện tượng đầy tính sáng tạo như thế là không thể giải nghĩa được. Chúng ta biết rằng mình không thể tự làm được những điều như vậy. Chúng ta cảm nhận được sự hoàn hảo trong tiến trình một hạt giống phát triển thành cây, không hề phạm phải một sai lầm nào. Hạt dưa hấu chưa bao giờ phát triển lệch lạc để trở thành một quả bí ngô hay một quả táo! Đây là sức mạnh mà không ai có thể nhìn thấy, sờ mó, ngửi, nghe hay nếm được hương vị. Tôi xin mạn phép gọi sức mạnh hoàn hảo vô hình này là lực kéo tương lai, bởi lẽ sức mạnh ấy hẳn có một cái tên phù hợp hơn. Lực kéo tương lai vô hình tuyệt vời tồn tại trong hạt giống cũng tồn tại trong mỗi cá thể sinh sống trên hành tinh này, bao gồm cả bạn! Và tôi tin rằng lực kéo ấy sẽ chẳng bao giờ phạm sai lầm. Mọi người đều phát triển thành một hình mẫu đã được định trước trong cuộc sống, đúng vào thời gian đã định, với một trật tự hoàn hảo, và tất cả đều như có sắp đặt từ trước. Ngoài ra, cũng giống như việc xuất hiện trên trái đất này, việc thời gian nào họ sẽ ra đi cũng đã được xác định từ trước.

Mặc dù vậy, không giống như hạt dưa hấu, bạn và tôi phải chấp nhận một nghịch lý khác thường. Chúng ta chịu tác động của lực kéo tương lai, cũng giống như hạt dưa hấu; nhưng cùng lúc đó, chúng ta lại là những tạo vật có quyền lựa chọn và sở hữu một ý chí tự do. Đây chính là điều bí ẩn để chúng ta được đánh giá cao hơn quả dưa hấu. Chúng ta phải suy nghĩ về sự nghịch lý của việc bị chi phối bởi ngoại lực để đưa ra lựa chọn. Chúng ta, những con người thế tục, rất ý thức về lực kéo vô hình của tương

https://tieulun.hopto.org

lai. Chúng ta còn suy nghĩ về việc đưa ra một kết luận cho hoàn cảnh mà mình chẳng có gì để nói.

Khi suy ngẫm về những lời nói của William Jennings Bryan và điều bí ẩn trong hạt dưa hấu, bạn phải biết rằng lực kéo vô hình của tương lai ấy cũng đang tồn tại trong bản thân mình. Bạn cũng là một phần trong quá trình phát triển từ hạt giống ban đầu. Nhận thức của bạn chính là ưu thế vượt trội đối với quả dưa hấu. Bạn, không giống như quả dưa hấu, đã biết rõ mình sẽ phát triển đến đâu, trên một con đường đã định sẵn, để rồi sẽ trở về với cát bụi. Bạn được trời phú những tài năng nhất định, một trí óc minh mẫn để suy ngẫm về tất cả và quyền lựa chọn tươi vui hay buồn bã vì điều đó.

Tôi đề nghị bạn hãy trân trọng những ai biết đón nhận hình thức của bạn và lực kéo tương lai của nó. Bạn hãy chọn lựa để xác định đâu là người đón nhận thực sự ở bên trong, một người luôn tỏ ra bền chí từ đầu cho đến cuối. Tài năng trời phú của bạn chính là nhận thức. Bạn không cần phải giải thích bí ẩn của Thượng Đế, bởi lẽ ngay cả một hạt giống nhỏ bé cũng có thể ẩn chứa lực kéo vô hình của tương lai, điều khiến tất cả chúng ta cảm thấy bối rối. Thay vào đó, hãy ý thức hơn về sự hiện diện của sức mạnh này, cảm nhận được sức mạnh đó trong bản thân và cho phép mình được tận hưởng niềm vui của cảm giác gắn bó với tất cả.

Thay vì phải lúng túng trước việc mình có hay không quyền kiểm soát đối với vận mệnh của bản thân, bạn hãy quyết tâm mang theo hai luồng tư tưởng trái ngược trong suy nghĩ. Bạn sống trong một cơ thể vừa có những hạn chế nhất định, vừa không có hạn chế nào cả.

https://tieulun.hopto.org

Hãy vận dụng lời khuyên về thái độ trân trọng dành cho bí ẩn của cuộc sống, bằng những lời đề nghị sau:

- Mỗi khi nhận thấy mình đang phân xử điều gì hay tỏ ra lo lắng, bạn hãy sử dụng lý trí để làm chủ tình hình. Một lời khẳng định như thế này: "Khoảnh khắc này là điều kỳ diệu, cũng như mọi thứ xung quanh tôi", sẽ giúp bạn có được những suy nghĩ đánh giá cao, thay vì nỗi lo âu.
- Nhắc nhở bản thân mỗi ngày rằng tất cả mọi việc đều có trật tự riêng của nó. Hạt dưa hấu, "hạt giống" để tạo ra bạn, và "hạt giống" để tạo ra vũ trụ này, tất cả đều chứa một sức mạnh tương lai hoàn toàn độc lập với quan điểm cá nhân của bạn. Đây là một hệ thống thông minh mà bạn là một phần trong đó. Việc tin tưởng vào sự thông minh đó còn đáng giá hơn nhiều so với việc thắc mắc hay cố công tìm hiểu bí ẩn này.
- Hãy bớt quan tâm hơn đến cuộc sống và trật tự của nó. Hãy từ bỏ xu hướng tính toán và cho phép bản thân được tự do. Hãy để mình được kéo đi bởi lực kéo vô hình của tương lai, nguồn sức mạnh đích thực của cuộc sống. Cùng lúc đó, hãy tận hưởng hương vị ngọt ngào của quả dưa hấu, thay vì tìm cách hiểu rõ về nó.

https://tieulun.hopto.org

Công việc

Khi làm việc, bạn là một ống sáo để những ai có con tim đầy nhiệt huyết biến chuyển lời thì thầm của thời gian thành âm nhạc. Yêu thích cuộc sống lao động chính là gần gũi với bí mật thâm sâu nhất của cuộc sống. Mọi công việc không còn trở nên trống rỗng nữa khi có tình yêu, bởi lẽ công việc làm tình yêu trở nên hữu hình.

KAHLIL GIBRAN (1883–1931)

Nhà thần bí, nhà thơ, nhà soạn kịch kiêm họa sĩ người Li Băng. Kahlil Gibran đã sống ở Mỹ từ sau năm 1910.

Nếu được yêu cầu phải chỉ ra bao nhiêu phần trăm trong tôi là hữu hình, còn bao nhiêu phần trăm là vô hình, tôi sẽ chia bản thân mình ra theo lối này: 1% hữu hình, 99% vô hình. Đây là kết luận của tôi dựa trên một lời nhắc nhở trong Kinh Thánh cổ: "Nghĩ thế nào thì sẽ ra thế ấy".

Suy nghĩ của con người, vốn là phần vô hình, lại quyết định mọi thứ liên quan đến thể chất, bản thể hữu hình vốn là phần chính yếu trong sự tồn tại thế tục. Cũng ở đây, trong cõi vô hình này, là phần thực tế của mỗi chúng ta, đó là khía cạnh được chúng ta xem như linh hồn, hay bản thể bất tử không bao giờ thay đổi, khía cạnh xem–thường–cái–chết của bản thân. Hãy dành đôi chút thời gian ngay bây giờ để suy nghĩ về bản thân mình theo lối

https://tieulun.hopto.org

này. Hãy xem bản thân bạn có 1% là vật chất và 99% là tinh thần.

Những suy nghĩ của bạn về công việc đang làm sẽ nói lên 99% con người thật của bạn. Khi căm ghét công việc của mình, 99% tinh túy trong con người bạn sẽ được hướng đến 1% trong tổng thể. Những suy nghĩ này xuất phát từ bản chất thực tại của bạn, nơi mà những cảm xúc về sự thanh bình nội tâm tồn tại. Kahlil Gibran gọi đây là "Bí ẩn thâm sâu nhất của cuộc sống". Nếu bạn không yêu thích những gì mình làm và không làm những gì mình yêu thích, bạn đã làm lẫn lộn tất cả mọi thứ.

Sẽ chẳng có lời biện hộ nào cho một cuộc sống mà bạn không làm những gì mình thích và cũng không thích những gì mình làm. Bạn sẽ có hai lựa chọn đơn giản: (1) Thay đổi công việc đang làm và chọn lựa một công việc khác thú vị hơn; (2) Thay đổi cách suy nghĩ của bạn về những gì mình đang làm để phản ánh tình yêu bạn muốn có trong cuộc sống. Nếu tiếp tục sống mà không đưa ra một lựa chọn nhất định, bạn đã hy sinh phần chính yếu trong cuộc sống của mình. Bởi lẽ khi làm vậy, bạn đã tìm cách để thỏa mãn phần nhỏ bé, ít hơn 1%, trong con người mình.

Tôi biết phớt lờ lời khuyên này là rất dễ dàng. Tất cả chúng ta đều có thể tìm ra rất nhiều lý do để giải thích cho việc không làm đúng những gì mình yêu thích. Tuy nhiên, thông điệp của nhà thơ sẽ không bao giờ sai: "Mọi công việc không còn trở nên trống rỗng nữa khi có tình yêu". Nếu muốn cảm nhận được sự trống rỗng và hy sinh nhịp điệu của linh hồn vì những công việc không yêu thích mỗi ngày, với danh nghĩa là thực tế, bạn đã vô tình

https://tieulun.hopto.org

phủ nhận mục đích đặc biệt của bản thân khi xuất hiện trên hành tinh này.

Nhưng nếu muốn cảm nhận công việc như thể bạn là "Một ống sáo để những ai có con tim đầy nhiệt huyết biến chuyển lời thì thầm của thời gian thành âm nhạc", tôi khuyên bạn hãy thay đổi nhận thức của mình về lý do tại sao lại làm công việc hiện tại ngay từ lúc đầu và hãy làm công việc mà mình thực sự yêu thích. Đó là công việc mà linh hồn của bạn mách bảo, và hãy quan sát xem liệu tiền có ngừng chảy vào túi bạn hay không. Trong một văn bản cổ thần thánh của Hindu, Bhagavad Gita, Thượng Đế (Krishna) đã nói với học trò mình (Arjuna) rằng: "Trong khi những người ngây thơ làm việc vì kết quả của hành động, thì những người thông minh lại mang kết quả của những hành động đó dâng lên cho ta". Thông điệp ở đây là trong công việc đó, bạn hãy làm những gì mình thực sự yêu thích, và để cho trời đất lo phần còn lại. Phải luôn tâm niệm rằng bạn đang làm những việc mình thích và phải thích những gì mình làm. Suy nghĩ này còn quan trọng hơn nhiều so với tình yêu dành cho thành quả mà bạn tạo ra, hoặc sự bù đắp mà bạn sẽ nhận được sau khi lao động.

Đọc lời khuyên của Gibran và suy nghĩ về niềm vui lẫn niềm hạnh phúc trong những gì mà ông mang lại cho chúng ta. Bạn là một ống sáo, còn công việc của bạn là tình yêu hữu hình. Càng làm mờ đi ranh giới giữa công việc và vui đùa chừng nào, bạn càng làm đúng theo lời khuyên của nhà thơ chừng ấy.

Trong thực tế, công việc là tình yêu hữu hình. Tôi không thể đưa ra lời khuyên nào tốt hơn lời khuyên của

https://tieulun.hopto.org

Gibran. Hãy làm những gì mình yêu thích và yêu thích những gì mình làm. Đó là lựa chọn mà bạn có thể bắt đầu ngay bây giờ. Để làm như vậy, bạn hãy thử những lời đề nghị sau:

- Sáng suốt đưa ra quyết định để thôi không tìm kiếm lỗi lầm từ công việc thường nhật của mình nữa. Tập thái độ biết ơn vì cơ hội có được công việc. Dành tặng tình yêu cho bất kỳ người nào mà bạn gặp. Hãy luôn tỏ thái độ hân hoan và nhiệt tình trong công việc, bất chấp người khác đón nhận như thế nào.
- Chấp nhận rủi ro để thay đổi triệt để, bất chấp tuổi tác hay cấp bậc của bạn. Hãy quyết định chọn lựa những công việc mà mình cảm thấy hứng thú nhất trong cuộc sống, dù đó là khiêu vũ, làm vườn, viết lách, hay giải ô chữ. Kế đó, hãy vạch ra một kế hoạch để biến hoạt động này trở thành một thói quen trong một hay hai tuần. Trước hết, bạn cần vượt qua điều kiện văn hóa của mình. Đó là lập luận cho rằng mình phải làm công việc này hay công việc kia để cuối tháng có đủ tiền thanh toán các hóa đơn. Hãy suy ngẫm về bài học mà Kabul Gibran đã viết cho các bạn: "Công việc làm tình yêu trở nên hữu hình".
- Khi đã quyết định làm những gì mình thích và thích những gì mình làm, bạn hãy từ bỏ xu hướng dự đoán trước thảm họa. Hãy tập trung vào mục đích và niềm vui của cuộc sống hiện tại. Đừng cho phép bất kỳ ai can thiệp vào quan điểm riêng của mình. Hãy nhớ, tình yêu mà bạn cảm nhận được từ công việc hiện tại chính là suy nghĩ.

https://tieulun.hopto.org

- Khi có cảm hứng trong công việc, mọi thứ xung quanh dường như diễn ra rất có trật tự. Bạn không còn sợ bị thiếu tiền, mệt mỏi hay căng thẳng. Niềm đam mê công việc sẽ giúp bạn cảm thấy tất cả mục tiêu đều diễn ra đúng kế hoạch, như thể Thượng Đế luôn bên cạnh bạn, hướng dẫn cho bạn.
- Công việc có thể được xem là những việc vặt hàng ngày trong cuộc sống của bạn. Hãy tập yêu thích những công việc được gọi là "việc vặt" này. Hãy để ý đến tinh thần, cuộc sống và tâm hồn, là 99% vô hình của bạn, trong lúc đang quét nhà, đóng giường, đi mua sắm, cầm bút chì v.v... Thái độ yêu thích đối với những công việc mình đang làm là một cách tuyệt diệu và thiết thực nhất để yêu thương cuộc sống thông qua tinh thần lao động.

Cảm hứng

Nếu

"Nếu con vẫn bình tâm lúc mọi người chung quanh
Đang hoảng hốt và đổ lỗi cho con;
Nếu con vẫn tự tin khi mọi người nghi ngờ khả năng của con,
Vẫn không buồn lòng vì mình bị nghi ngờ;
Nếu con có thể chờ đợi và không mỏi mệt vì ngóng trông,
Hoặc bị người đời dối gạt, đừng gian dối với ai,

https://tieulun.hopto.org

Hoặc bị người ghét, hãy đừng để hận thù xâm chiếm lòng con.
Tuy thế, đừng tỏ ra là mình quá tốt, quá thông minh.
Nếu con có thể mơ - đừng để mộng mơ làm chủ con;
Nếu con có thể suy tư - đừng lấy tư duy làm mục đích;
Nếu con có thể gặp thành công hay thất bại
Mà vẫn bình thản như không;
Nếu con chịu đựng để lắng nghe sự thật con vừa nói ra
Bị tiểu nhân xuyên tạc nhằm giăng bẫy lừa kẻ khờ dại,
Hoặc nhìn công trình của đời con bị đổ vỡ,
Mà vẫn có thể cúi xuống xây dựng lại với những dụng cụ đã mòn.
Nếu con dám đem hết tiền con đã thắng được
Đổ vào một trận sấp ngửa ăn thua,
Và mất hết, lại bắt đầu từ số không,
Mà không thở than về sự mất mát của mình;
Nếu con ép được tim con, và từng sợi gân thớ thịt
Phục vụ mục đích của mình khi chúng chẳng còn sức nữa,
Và cố bám víu vào lúc mà trong con chẳng còn gì
Ngoài ý chí thúc giục con: "Đừng bỏ cuộc".
Nếu con có thể chuyện trò với đám đông mà vẫn giữ gìn đạo đức,
Hoặc giao du với đức vua mà vẫn không xa rời đám thường dân,
Nếu con không để bạn thân cũng như kẻ thù làm con khổ sở,
Nếu con coi trọng mọi người, nhưng không một ai được ưu ái;
Nếu mỗi phút trôi qua không bao giờ chờ đợi
Trong cuộc đua nước rút con chạy đủ 60 giây,

https://tieulun.hopto.org

Thì mọi sự trên trái đất thuộc về con,

Và, hơn thế nữa, con xứng đáng là một con người, con trai của ta!".

RUDYARD KIPLING (1865–1936)

Sinh ra ở Ấn Độ trong một gia đình có cha mẹ là người Anh, Rudyard Kipling là một tiểu thuyết gia, nhà thơ và nhà văn viết truyện ngắn rất nổi tiếng. Trong suốt năm năm sống ở Vermont rồi xuất bản "Sách về rừng" (The Jungle Book) và "Những sĩ quan can đảm" (Captains Courageous), ở Mỹ ông chỉ nổi tiếng sau Mark Twain mà thôi.

Tôi đã chọn đưa "Nếu" vào tuyển tập này vì mong muốn được chia sẻ bài thơ này cùng bạn. Tôi muốn bạn cảm thấy vui vẻ không chỉ vì đã giúp đỡ được người khác mà còn vì đã tự cải thiện bản thân mình để trở thành một người tốt hơn.

Có rất nhiều thông điệp trong bài thơ 32 dòng này. Hãy để tôi phân tích cho bạn thấy điều gì đã truyền cảm hứng cho tôi từ lời khuyên của tác giả.

Tôi có cảm hứng vì ý tưởng kiểm soát bản thân. Đó là lúc tôi tự chủ và tìm kiếm được sự cân bằng trong cuộc sống, không để mình trở thành một phần trong mớ hỗn độn xung quanh, bất chấp người khác có nghĩ gì chăng nữa. "Hãy là chính mình" chính là lời khuyên, không chỉ ở chương này mà còn ở nhiều chương khác trong cuốn sách. Mỗi khi có thể làm như vậy, và không phán xử bất kỳ ai xung quanh, tôi đều cảm thấy rất phấn khởi. Tôi muốn con cái của mình và mọi người, những ai muốn xem tôi là

https://tieulun.hopto.org

thấy, tìm được sự cân bằng cá nhân khi phải đối diện với mọi hoàn cảnh trong cuộc sống.

Tôi có cảm hứng khi biết rằng mình có thể sử dụng thái độ đạo đức giả để nhắc nhở bản thân rằng mình không thích thái độ đó như thế nào. Trước đây, tôi thường xem thái độ đạo đức giả của người khác như một điểm khởi đầu của bản thân. Nếu mọi người nói dối với tôi thì tôi sẽ đối xử với họ tương tự, dù tôi cảm thấy không hài lòng với bản thân mình vì điều đó. Sẽ tốt hơn nếu mọi người không nói dối với tôi và tôi không phải sử dụng thái độ đó để đối phó với họ.

Tôi có cảm hứng khi mình là một kẻ thua cuộc vĩ đại trong cuộc sống. Trước đây và hiện nay, không phải lúc nào tôi cũng như vậy, nhưng trong hoàn cảnh hiện tại, tôi đã khá hơn rất nhiều. Tôi yêu thích hành động và sự cạnh tranh. Giờ đây, tôi có thể rút lui trong sự bình yên khi "cuộc chiến" kết thúc, và trong sâu thẳm trái tim mình, tôi biết rằng bản thể thực sự của tôi không hề có mối liên hệ nào với kết quả. Hành động nghĩa là bạn sẽ giành chiến thắng một ít và thất bại cũng một ít. Kết quả chỉ là những sự mạo danh, tự cho là bản thể thực sự của bạn. Tôi rất muốn con cái mình biết rằng chúng không phải là những người chiến thắng, và cũng không phải là những kẻ thất bại.

Tôi cảm thấy rất đặc biệt khi đọc được một bài phê bình tệ hại dành cho một trong những cuốn sách của mình. Nhưng nói thật lòng, tôi cũng có cảm giác tương tự khi đọc được một bài phê bình tuyệt vời. Hãy tin tôi, mọi việc không phải lúc nào cũng vậy. Tôi thường hỏi người đại diện của mình: "Tôi đang ở đâu

https://tieulun.hopto.org

trong danh sách những tác giả có sách bán chạy nhất?". Bây giờ, tôi đã hiểu rõ sự khác biệt giữa tôi và những cuốn sách của mình. Tôi cũng không thắc mắc về điều đó, nhưng nếu thắc mắc, tôi sẽ hỏi như sau: "Sách của tôi đang ở đâu trong danh sách những tác phẩm bán chạy nhất?". Hiểu được sự khác biệt thực sự sẽ tạo ra những điều khác biệt. Giờ đây, tôi biết rằng tôi không được xác định thông qua những gì mình đang làm, mà thông qua một linh hồn vô hình bất tử đang quan sát tôi. Linh hồn ấy quan sát mọi hoạt động và biết rằng thắng hay thua chỉ là hình bóng của bản thể thực sự của tôi mà thôi.

Tôi thấy có cảm hứng khi có thể đưa ra quyết định dựa trên những gì mình cảm nhận được, thay vì dựa trên kết quả của mọi việc. Đây là thời điểm mà tôi có thể gạt bỏ những lời đề nghị béo bở để chủ trì một chương trình truyền hình đặc biệt. Tôi không chỉ không lo lắng đến kết quả, mà còn không cần phải nhắc đến chương trình đó với mọi người. Đó cũng là những thời điểm mà tôi cảm thấy mình rất rộng lượng, ẩn danh.

Tôi thấy có cảm hứng khi tôi có thể gạt bỏ những lời phán xét dựa trên vẻ bề ngoài hay thành tựu của người khác. Tôi chỉ để ý đến những tài năng bộc lộ của Thượng Đế trong mỗi người. Xu hướng phân biệt mọi người dựa trên những đặc điểm này đôi khi tỏ ra rất vượt trội, và tôi thường dạy cho con cái mình đừng bao giờ đánh mất mối liên hệ phổ biến này.

Tôi thấy có cảm hứng khi biết rằng mình đang sống thật với lòng mình. Tôi nhận thấy càng ngày mình càng ít quan tâm đến việc chứng tỏ bản thân. Tôi rất hứng

https://tieulun.hopto.org

thú với việc đọc thơ và bình luận. Tôi không quan tâm đến những ích lợi tài chính mà điều đó mang lại cho mình sau này. Tôi thấy có cảm hứng khi biết rằng tôi không nhất thiết phải thuyết phục người khác tin vào mình, dù tôi biết rằng những gì mình đang nói là hoàn toàn chính xác.

Tôi muốn con cái và sinh viên của tôi biết rõ niềm vui lẫn sự trọn vẹn khi chúng tuân theo vận mệnh và theo đuổi những giấc mơ thần tiên của mình, dù cho những người xung quanh, kể cả tôi, có phản đối như thế nào. Một khi đã trưởng thành từ môi trường như thế, bạn sẽ có được bất kỳ điều gì mình muốn.

Để vận dụng sự thông thái trong bài thơ kinh điển này, tôi có một lời khuyên đơn giản sau đây dành cho bạn:

- Chép lại bài thơ và đọc cho bạn lẫn những ai mà bạn muốn giúp đỡ để có được sự trưởng thành về cảm xúc lẫn tinh thần. Tất cả bài học đều được nêu lên trực tiếp trong bài thơ. Đó là phải bình tĩnh, tin tưởng vào chính mình, thành thật, là một kẻ mộng mơ, quan hệ gắn bó, chấp nhận rủi ro, tự lập, khiêm tốn, trắc ẩn, tha thứ.

https://tieulun.hopto.org

Khi bạn già đi

Phỏng theo Pierre de Ronsard

Khi bạn già đi, tóc đã bạc và ngủ ngày một nhiều,
Ngồi gật gù bên bếp lửa, bỏ cuốn sách này xuống,
Chầm chậm đọc và mơ mộng về ánh nhìn sắc ảo
Của đôi mắt một thời, và những bóng mờ thâm sâu;
Bao nhiêu người đã yêu những khoảnh khắc tươi vui
Và vẻ đẹp của bạn bằng tình yêu đúng hoặc sai;
Nhưng chỉ một người yêu tâm hồn lưu lạc bên trong bạn,
Yêu những nỗi đau trên gương mặt nhăn nheo vì tuổi tác,
Và cúi người xuống bên cạnh những thanh cời nóng.
Những tiếng thì thầm, hơi buồn thảm, về tình yêu đã bay đi,
Và dạo bước qua những đỉnh núi cao trên trời.
Để rồi giấu đi khuôn mặt giữa những vì sao.

Dành cho Anne Gregory

"Chàng trai trẻ ạ
Không nên tuyệt vọng
Vì mái tóc màu mật ong
Ở sát bên cạnh,
Hãy yêu thương vì chính mình mà thôi
Chứ không phải vì mái tóc vàng".

https://tieulun.hopto.org

"Nhưng em có thể dùng thuốc nhuộm
Để có được màu sắc khác,
Nâu, đen hay đỏ hoe,
Mà chàng trai trẻ đang tuyệt vọng
Có thể yêu em vì chính em
Chứ không phải vì mái tóc vàng".

"Anh nghe một người già mộ đạo,
Tối qua đã tuyên bố
Rằng ông có một tài liệu để chứng minh,
Chỉ có Thượng Đế, em thân yêu,
Mới có thể yêu em vì chính em
Và không phải vì mái tóc vàng của em".

WILLIAM BUTLER YEATS (1865–1939)

Nhà thơ kiêm nhà soạn kịch người Ireland, William Yeats, được mọi người thừa nhận là một trong những nhà thơ vĩ đại nhất của thế kỷ XX.

Hai bài thơ được chọn ra ở đây thể hiện tình yêu bất tận của ông, một tình yêu còn vượt trên cả sự thu hút vật chất. Vào năm 1907, Yeats đến Ý cùng với Anne Gregory, một phụ nữ xinh đẹp có mái tóc vàng. Ông đã viết cho cô: "Chỉ có Thượng Đế, em thân yêu, mới có thể yêu em vì chính em, và không phải vì mái tóc vàng của em". Chủ đề này cũng xuất hiện trong "Khi bạn già đi": "Bao nhiêu người đã yêu những khoảnh khắc tươi vui, và vẻ đẹp của bạn bằng tình yêu đúng hoặc sai; nhưng chỉ một người yêu tâm hồn lưu lạc bên

https://tieulun.hopto.org

trong bạn, và yêu những nỗi đau trên gương mặt nhăn nheo vì tuổi tác". Ở đây, tác giả đã nhắn gửi với bạn và tôi rằng, việc yêu một ai đó qua vẻ bề ngoài là không thích hợp, và dù ngưỡng mộ vẻ đẹp của bạn, thì tôi vẫn đến với bạn bằng một tình yêu như Thượng Đế, chỉ vì bạn là bạn mà thôi.

Một trong những khoảnh khắc đáng nhớ nhất của tôi đã xảy ra khi đang theo học tiến sĩ vào những năm 1960. Đó là khóa học cao cấp về tư vấn tâm lý, được dạy bởi giáo sư nổi tiếng nhất trong trường đại học. Đến giữa học kỳ, vị giáo sư tuyệt vời của chúng tôi đã tổ chức thi giữa kỳ, với chỉ một câu hỏi duy nhất sau.

"Một người tự thể hiện mình đến dự một buổi dạ tiệc, nơi mà mọi người đều ăn mặc rất đứng đắn. Anh ta mặc quần jean xanh, áo thun, giày chơi quần vợt và mũ bóng chày. Anh ta sẽ làm gì? Các bạn có 30 phút để viết ra câu trả lời của mình". Tất cả 12 người chúng tôi đã hì hục viết đáp án trong nửa giờ tiếp theo. Sau đó, mỗi người chúng tôi được yêu cầu hãy đọc to câu trả lời của mình lên. Một số đáp án mà tôi còn nhớ là: "Anh ta sẽ không chú ý đến cách ăn mặc của những người xung quanh; anh ta sẽ không bỏ về hoặc đưa ra lời biện hộ; anh ta sẽ hành động như thể chẳng có gì là sai trái; anh ta sẽ tiến lên, hòa đồng cùng với mọi người và không lo lắng về thái độ của họ dành cho mình". Tôi nhớ mình đã rất tự hào với câu trả lời của tôi, vốn nhắc đến cảm giác sống có mục đích và nhiệm vụ của anh ta.

Sau khi tất cả chúng tôi đã đọc lên câu trả lời của mình, vị giáo sư đã nói: "Tôi xin lỗi, tất cả các cô cậu đã hỏng kỳ thi giữa kỳ. Các cô cậu chỉ cần viết sáu từ". Và

https://tieulun.hopto.org

ông bước đến viết sáu từ đó lên bảng: "Anh ta không cần để ý".

Cấp độ cao nhất của nhận thức là khi một người tự thể hiện mình không chú ý đến vẻ bề ngoài và chỉ quan tâm đến những đặc điểm thuộc về Thượng Đế ở những người xung quanh. Đây chính là dạng tình yêu mà William Butler Yeats đã nhắc đến trong hai bài thơ trên.

Thật là kỳ diệu! Hãy nhìn lại những gì chúng ta đã thấy bằng đôi mắt và cảm nhận sự ảnh hưởng toàn diện của linh hồn, thay vì vẻ bề ngoài thế tục. Đó là một thử thách lớn trong xã hội, khi chúng ta bị "dội bom" bởi những băng rôn quảng cáo được thiết kế hoành tráng, với mục đích bán cho chúng ta những sản phẩm giúp "cải thiện" dáng vẻ bề ngoài! Với lối suy nghĩ này, những vết nhăn nên được che giấu, hoặc làm biến mất nhờ phẫu thuật thẩm mỹ; mái tóc bạc cần được ngụy trang; và tất cả dấu hiệu của tuổi tác đều cần được xóa nhòa.

Yeats yêu cầu chúng ta hãy nhìn xa hơn những khẩu hiệu quảng cáo đơn thuần này. Chúng ta hãy yêu thương theo cách của Thượng Đế, tức là không bận tâm đến dáng vẻ bề ngoài. Tất cả chúng ta đều đã từng có được khả năng này trong quá khứ. Đã từng có lúc chúng ta không hề quan tâm đến màu da hay màu mắt của người bạn cùng chơi. Khi chịu ảnh hưởng của văn hóa, chúng ta mới bắt đầu phân biệt người này với người kia dựa trên vẻ bề ngoài thay vì linh hồn bên trong.

Bốn dòng thơ ý nghĩa nhất mà tôi đã từng đọc đều nằm trong bài thơ nổi tiếng của Yeats, "Hướng buồm đến Byzantium".

https://tieulun.hopto.org

Người già chẳng là gì ngoài một cơ thể vô giá trị,
Với chiếc áo tả tơi cùng một chiếc gậy, trừ khi
Linh hồn vỗ tay và hát, rồi hát ngày một lớn hơn,
Cho những mảnh áo rách trong bộ áo quần thế tục.

Là những thực thể trần tục, đến một lúc nào đó, tất cả chúng ta đều phải đối mặt với cảnh: "Với chiếc áo tả tơi cùng một chiếc gậy". Nếu chỉ yêu thích những gì mình quan sát bằng giác quan, đó chỉ là những vật vô giá trị. Nhưng khi linh hồn vỗ tay và hát, phần già nua trong mỗi con người sẽ trở nên vô nghĩa. Yeats yêu cầu bạn hãy biết nhìn xa hơn nữa, sau đó tự thể hiện khả năng của mình, để rồi đạt đến một cấp độ nhận thức mà mình chưa hề biết đến. Hãy để linh hồn của những người thân yêu được đón nhận sự chú ý của bạn. Trong khi làm vậy, bạn hãy tự ban cho mình một ân huệ và để linh hồn mình vỗ tay. Hãy yêu thương chính bạn như Thượng Đế đã làm, chỉ vì bạn là bạn mà thôi.

Dưới đây là một số lời đề nghị để vận dụng dạng tình yêu này vào cuộc sống mỗi ngày:

- Bắt đầu nhìn nhận con người mình là một linh hồn tồn tại trong một thể xác, thay vì một thể xác tồn tại trong một linh hồn. Hãy xem những dấu hiệu của tuổi tác như huy hiệu chiến công và nhìn lại phần bản thân không bao giờ già đó.
- Phớt lờ những khẩu hiệu đang "dội bom" vào nhận thức của bạn mỗi ngày, với mục đích dụ dỗ bạn "neo" mình ở tuổi trẻ và phán xử cả bản thân lẫn người khác dựa trên vẻ bề ngoài. Hãy tự hào về chính bản thân không phải vì vẻ bề ngoài, mà vì nhân phẩm của bạn. Hãy lặp lại câu nói nổi tiếng trong La Cage aux Folles: "Tôi chính là tôi".

https://tieulun.hopto.org

- Khi gặp gỡ người khác, trước nhất bạn hãy chú ý đến tài năng của Thượng Đế bộc lộ qua họ, sau đó cố gắng gạt bỏ tư tưởng đánh giá họ qua đặc điểm bề ngoài. Hãy phán xử người khác dựa trên vẻ đẹp nội tâm và không tham gia vào những câu chuyện tầm phào nhằm bàn bạc đến vẻ ngoài của người khác.
- Khi nói với những người thân yêu về tình yêu của bạn dành cho họ, hãy nhấn mạnh những phẩm chất bạn thực sự yêu mến ở họ thay vì những đặc điểm bên ngoài. Hãy trò chuyện với linh hồn của họ thay vì thể xác trần tục.

Bản thể cao nhất

Tôi đi một mình trên con đường đến nơi hò hẹn. Nhưng tôi là ai trong bóng tối này?

Tôi bước sang bên để tránh sự hiện diện của anh, nhưng tôi không thể trốn thoát.

Anh làm cát bụi phải bay lên khỏi mặt đất vì dáng điệu tự mãn;

Anh nói lớn xen vào mọi lời tôi nói.

Anh là bản thể bé nhỏ của riêng tôi, chúa tể của tôi, người không biết xấu hổ là gì;

Nhưng tôi xấu hổ khi đứng trước ngưỡng cửa phòng anh.

RABINDRANATH TAGORE (1861-1941)

https://tieulun.hopto.org

Một trong những nhân cách hàng đầu của Ấn Độ hiện đại, nhà thần bí kiêm họa sĩ, Rabindranath Tagore, đã từng nhận được giải Nobel văn học. Những tác phẩm của ông đều thuộc dạng kinh điển, nổi tiếng vì vẻ đẹp trữ tình và sự đồng cảm sâu sắc.

Có hai con người sống bên trong mỗi chúng ta. Người đầu tiên tôi gọi là "Cái tôi". Cái tôi luôn cho là mình đúng. Cái tôi cũng tin rằng mình tách biệt hoàn toàn với mọi người xung quanh, và mang theo thái độ cạnh tranh đối với người khác. Cái tôi cho rằng sự tồn tại của mình chủ yếu nhờ vào sự vượt trội so với người khác. Kết quả là cái tôi không chỉ tìm kiếm nhiều thứ hơn, mà còn tìm kiếm toàn những thứ đắt giá. Cái tôi cảm thấy thỏa mãn khi có thể đánh bại người khác. Cái tôi tự xem xét giá trị của mình thông qua việc kiểm soát được mọi người, những người mà cái tôi muốn chinh phục. Nếu cái tôi là người số một thì giấc mơ của nó trở thành hiện thực.

Con người thứ hai bên trong mỗi người chúng ta được tôi gọi là tinh thần. Tinh thần không quan tâm đến những gì được cái tôi đặt ưu tiên hàng đầu. Tinh thần không quan tâm đến việc đạt được thành tựu nào đó, cũng không muốn mình tốt hơn người khác, huống hồ là đánh bại họ. Trong thực tế, tinh thần không bao giờ so sánh mình với bất kỳ ai. Dường như tinh thần chỉ quan tâm đến một điều, và cảm thấy thỏa nguyện nếu đạt được điều đó. Tinh thần bỏ qua tất cả mọi nhu cầu của người anh em song sinh tham lam của mình, cái tôi, và khát vọng duy nhất của nó chính là hòa bình. Vâng, tinh thần chính là khát vọng được sống hòa bình.

https://tieulun.hopto.org

Khi phải cạnh tranh, tinh thần sẽ cạnh tranh. Nhưng tinh thần sẽ không bao giờ có tư tưởng kiểm soát một ai đó cũng đang cạnh tranh như mình. Khi phải sở hữu, tinh thần cũng sẽ sở hữu. Nhưng tinh thần sẽ không quá chú trọng đến điều này và sẵn sàng cho đi. Nếu những câu thần chú của cái tôi là nhiều nữa và tốt hơn, thì những câu thần chú của tinh thần lại luôn như vầy: Hòa bình. Tinh thần phát ra hòa bình cho mọi người xung quanh và mang lại bình yên mọi lúc mọi nơi, thậm chí là trong những tình cảnh hỗn loạn nhất.

Đây là hai bản thể luôn song hành cùng nhau trong mỗi chúng ta: Cái tôi và Tinh thần. Câu hỏi đặt ra không phải là cách thủ tiêu một trong hai bản thể ấy, mà là cách để khuất phục phần bản thể khiến chúng ta không bao giờ tìm thấy được sự bình an. Làm thế nào để chúng ta chuyển từ trạng thái nỗ lực sang trạng thái đạt được? Tôi thường đặt ra cho mình câu hỏi này rất nhiều lần trong ngày. Tôi đang cho phép bản thể nào hoạt động ở đây?

Làm sao để chúng ta chế ngự được phần bản thể luôn muốn tách biệt với người khác và khát khao chinh phục, chiến thắng, giành được thành công mới cảm thấy thỏa mãn? Tôi đã mượn ý tưởng từ những nhà thơ nổi tiếng như Tagore và Rumi, những người không chỉ đóng góp tích cực cho cuốn sách này, mà còn cho cuộc sống hàng ngày của tôi. Họ đã tạo ra những lời cầu nguyện đặc biệt mà tôi vẫn thầm đọc mỗi sáng khi bắt đầu ngày mới.

Hỡi Thượng Đế nhân từ, cái tôi của con đang thèm khát, tự mãn và ám ảnh với việc được thể hiện mình, được chứng tỏ mình đúng và luôn tìm kiếm nhiều thành tựu hơn nữa. Cái tôi của con dường như không bao giờ

https://tieulun.hopto.org

thỏa mãn. Bản thể thiêng liêng của con muốn hướng đến sự hòa bình, không cạnh tranh, không phán xét, và chẳng bao giờ phải thèm khát điều gì. Xin Người hãy gửi thông điệp từ bản thể này sang bản thể kia.

Trong đoạn đối thoại của mình với Thượng Đế, Tagore cũng đã làm điều tương tự. Ông tự hỏi: "Nhưng tôi là ai trong bóng tối này?", người mà ông không thể trốn thoát. Đó là một con người đầy tự mãn trong cuộc sống với thái độ tự cho mình là quan trọng, một con người rất độc đoán trong lời ăn tiếng nói và chẳng biết xấu hổ là gì. Nhưng đồng thời, nhà thơ cũng đã nhận ra lối vào cõi thiêng liêng cao quý nhất đã bị chặn lại bởi chính "Bản thể bé nhỏ" không biết xấu hổ này. Nhà thơ đã được trao giải Nobel văn chương vào năm 1913 cho một trong những tuyển tập thơ hay nhất của ông, nhưng ông lại không tìm thấy niềm vui trong những vinh quang như vậy. Ông đã sống một cuộc sống thanh cao với tư tưởng gạt bỏ tất cả những phần thưởng cá nhân để đánh giá một con người.

Khi đọc những bài thơ đầy tính nhạy cảm của Tagore, đặc biệt là trích đoạn này, mỗi người chúng ta đều nhận được một thông điệp đầy ý nghĩa. Đó là lợi ích của việc chế ngự cái tôi, cũng như lắng nghe tâm hồn, bản thể đang dìu dắt mỗi người đến với sự bình an. "Cát bụi bay lên từ mặt đất" chính là sự rối loạn mà bạn gây ra cho cuộc sống của chính mình, nếu phớt lờ tinh thần và không biết được trách nhiệm của cái tôi trong việc làm cát bụi bay lên này. Tagore đã nhân cách hóa chân giá trị thầm lặng lẫn bộ mặt hòa bình trong cuộc sống của chính mình. Đây là điều đã được thể hiện rất độc đáo qua bài thơ đơn giản nhưng rất tuyệt vời này của ông.

https://tieulun.hopto.org

Dưới đây là một số lời đề nghị để vận dụng trí tuệ của thơ Tagore vào cuộc sống mỗi ngày:

- Lắng nghe con tim mình trước khi phản ứng với ai đó. Hãy xem bạn đã kiểm soát được cái tôi của mình hay chưa. Trước khi nói, hãy tự hỏi mình rằng: "Liệu những gì mình sắp nói có phải để chứng tỏ ai đó đang sai, còn mình thì đúng hay không? Liệu mình sẽ tạo ra một hoàn cảnh dịu êm hay một tình huống sóng gió?". Sau đó, hãy quyết định sống tốt và yêu thương mọi người. Hãy để ý xem cái tôi phản ứng như thế nào và để cho nó trở thành một bản thể ít vượt trội hơn, chí ít là một đến hai lần mỗi ngày, để rồi điều đó trở thành một thói quen, một lối sống mới.
- Hãy ý thức về việc bạn thường xuyên sử dụng từ "Tôi" khi trò chuyện. Liệu bạn có thể chuyển sang sử dụng từ "Anh" cho lời mở đầu của mình hay không? Hãy tập làm điều đó vài lần mỗi ngày. Hãy thôi khoe khoang khoác lác chỉ để tìm kiếm sự tán thưởng và khen ngợi của mọi người.
- Hãy lao động và đừng quá chú tâm đến những gì mình đã tích lũy. Tập cho bản thân thói quen từ bỏ. Dành thời gian của mình cho người khác bằng cách từ bỏ bớt công việc, đây là một cách tốt để chế ngự cái tôi và cho phép sự hòa bình của tinh thần xuất hiện.
- Trò chuyện với cái tôi theo cách mà tôi đã làm với lời cầu nguyện hàng ngày của mình. Hãy nói với bản thể cao nhất của bạn.

https://tieulun.hopto.org

Sự riêng tư

Sức mạnh của số đông chính là niềm vui thích của kẻ rụt rè.

Sự anh dũng trong tinh thần hãnh diện khi được chiến đấu một mình.

MOHANDAS KARAMCHAND GANDHI (1869-1948)

Được xưng tụng là Mahatma, có nghĩa là "Linh hồn vĩ đại", Gandhi là người tán thành cuộc sống bất bạo động trong cuộc đấu tranh giành độc lập và quyền công dân cho người Ấn Độ.

Cả bí mật để xác định những gì mà con người khao khát trong cuộc sống lẫn bí ẩn của vật lý lượng tử đều phần nào được thể hiện qua những lời này của Mohandas Gandhi. Điều này sẽ trở nên rõ ràng hơn khi chúng ta cho rằng mình có thể phân chia vũ trụ thành những thứ hữu hình và vô hình, hoặc vật chất và tinh thần. Thế giới hữu hình chính là những gì mà chúng ta cảm nhận bằng giác quan. Đây là thế giới mà con người quan tâm nhất khi nhắc đến những điều mà chúng ta hằng khao khát.

Dường như Thánh Paul đã phát biểu đúng với những gì mà các nhà vật lý lượng tử đương thời đã kết luận: Bản thân các phân tử không biết gì đến sự xuất hiện của chúng. Cơ học lượng tử liên quan đến việc nghiên cứu vật chất (thế giới vật chất) ở cấp độ nhỏ nhất trong khi tìm hiểu nguồn gốc thế giới trần tục của con người. Kết luận là thế giới hữu hình vốn xuất phát từ thế giới vô hình.

https://tieulun.hopto.org

Vậy thì có phải tất cả điều này có liên quan đến quan điểm của Gandhi về tinh thần anh dũng khi chiến đấu một mình? Hãy đọc tiếp.

Hai phần của một thực thể chính là cái tôi và tinh thần. Cái tôi (EGO) thường được cho là từ viết tắt của "Chỉ có trời đất biết" (Earth Guide Only), bởi lẽ con người không thể sáng tạo hay xuất hiện từ cái tôi; và thế giới vô hình được gọi là tinh thần. Các phân tử (bản thể vật chất) không biết gì đến sự xuất hiện của chúng. Để biết được những giấc mơ của mình, bạn trước hết phải thoát khỏi cái tôi của bản thân. Cái tôi chẳng qua chỉ là một ý niệm cho rằng bạn hoàn toàn tách biệt với người khác và luôn sống trong trạng thái cạnh tranh. Cái tôi còn cho rằng bản thân luôn tách biệt với Thượng Đế (hay cội nguồn của bạn). Nếu tin rằng mình tách biệt với người khác và với cội nguồn của mình, bạn sẽ đánh mất sức mạnh nguyên thủy. Khi tái kết nối với cội nguồn của bản thân, hoặc cố ý tạo quan hệ với thế giới vô hình (tinh thần), bạn sẽ tìm lại được sức mạnh nguyên thủy của mình. Điều này nghĩa là bạn sẽ lấy lại được sức mạnh để làm xuất hiện, kết nối và thu hút những gì mình khao khát vào cuộc sống. Tuy nhiên, dù cho đã tái kết nối được với cội nguồn của mình, cái tôi của bạn vẫn muốn can thiệp.

Vào khoảnh khắc mà bạn nói với người khác về những khát vọng của mình lẫn cách bạn sẽ sống theo đúng vận mệnh đã biết trước, bạn đã mời gọi cái tôi đến. Khi bắt đầu giải thích những ý tưởng sáng tạo của mình, bạn sẽ phải tỏ thái độ đề phòng. Kế đó, bạn sẽ muốn tìm hiểu xem ý tưởng của mình có phù hợp với quan điểm của người khác hay không. Nhưng điều quan trọng nhất là

https://tieulun.hopto.org

bạn sẽ phải lắng nghe những lập luận logic của người khác, những người mà bạn chọn để chia sẻ giấc mơ của mình, để rồi nhận được câu trả lời "Hãy thực tế" và nhìn vào hoàn cảnh hiện tại của cuộc sống.

Một khi cái tôi can thiệp vào suy nghĩ, bạn sẽ mất đi khả năng sáng tạo theo đúng những gì con tim mách bảo. Do đó, khi chia sẻ những khát vọng sâu kín nhất của bản thân, bạn sẽ tìm kiếm sức mạnh ở số đông, như Gandhi đã nói "Niềm vui thích của kẻ rụt rè". Đừng bao giờ phạm sai lầm về điều đó, những kẻ rụt rè không bao giờ biến giấc mơ của mình thành hiện thực, họ chỉ gia nhập vào tầng lớp những kẻ không có cuộc sống trọn vẹn mà thôi.

Khi chiến đấu một mình vì lý tưởng cao cả thuộc về vận mệnh của bản thân, bất chấp người khác nói gì, các bạn sẽ trở thành một "Tinh thần anh dũng" luôn "Hãnh diện khi chiến đấu một mình". Tinh thần chính là nguồn cội của tất cả những gì mà bạn nhìn thấy, quan sát hay chứng kiến. Bạn có thể tái kết nối với cội nguồn của mình bằng cách tránh sự ảnh hưởng của cái tôi. Điều này nghĩa là bạn phải biết ấp ủ giấc mơ cho chính mình và chia sẻ nó với riêng Thượng Đế, hoặc bất kỳ thế lực vô hình nào đó trong thế giới vật chất của chúng ta.

Khi còn trẻ, tôi luôn ấp ủ giấc mơ được sống độc lập về tài chính. Tôi chia sẻ "kế hoạch" của mình với gia đình và bạn bè. Mỗi khi đề xuất ý kiến rằng tôi sẽ dành cho bản thân một phần năm trong tất cả số tiền kiếm được, trước khi chi trả cho mọi khoản chi tiêu, tôi đều nhận được rất nhiều lời chống đối dành cho chiến lược tài chính của mình. Tôi vẫn nhớ có người đã bảo tôi rằng:

https://tieulun.hopto.org

"Anh đang sống không thực tế. Anh không thể tiết kiệm 20% thu nhập, rồi lại đóng thuế, thanh toán hóa đơn, và chăm sóc cho gia đình. Điều đó hoàn toàn bất khả thi". Tôi kiên quyết bảo vệ kế hoạch của mình, giải thích rằng khoản lợi nhuận sẽ rất đáng kể và không ảnh hưởng gì đến mức lợi nhuận miễn thuế trong thời hạn chưa đến 15 năm. Nhưng tôi rất thất vọng khi phải nghe ý kiến của các "chuyên gia", những người luôn sống trong cảnh nghèo túng. Tôi học cách giữ im lặng và tự mình thực hiện kế hoạch. Tôi nhận thấy càng ít nói với người khác kế hoạch của mình, tôi lại càng nhanh chóng hiện thực hóa được kế hoạch đó.

Khi tách biệt được giấc mơ với cái tôi, và chỉ dựa vào sức mạnh thầm lặng, tôi đã có được điều mình mong muốn trong cuộc sống: sự độc lập tài chính. Những lời nói của Gandhi đã nhắc nhở tôi rất nhiều, và chúng vẫn còn rất hữu ích trong thế giới ngày nay. Đừng để người khác can thiệp vào giấc mơ của bạn và hãy trở thành một tinh thần anh dũng để có thể chiến đấu một mình, với mục đích bảo vệ lý tưởng cá nhân.

Đề nghị của tôi để vận dụng lời khuyên của Gandhi vào thực tiễn như sau:

- Hãy ngừng ý muốn tham khảo ý kiến của người khác về giấc mơ của mình. Nhớ rằng, khi để cái tôi can thiệp vào, bạn sẽ mất đi cả phương tiện tinh thần lẫn kỹ thuật để đạt được những gì mình khao khát.
- Để thỏa mãn nhu cầu được công bố kế hoạch của mình, bạn hãy mô tả chúng trong một cuốn nhật ký.
- Hãy nhớ rằng quá trình sáng tạo sẽ biến chuyển từ vô hình sang hữu hình, từ tinh thần sang vật chất. Hãy

https://tieulun.hopto.org

thật lòng tin tưởng vào khả năng của bản thân để tạo dựng mối liên hệ thật tỉnh táo với thế giới vô hình. Sự gắn bó tỉnh táo chính là điểm khác biệt giữa biết về Thượng Đế và biết Thượng Đế.

Sự tự nhận thức

Đây là niềm vui đích thực trong cuộc sống: Được sử dụng cho một mục đích nào đó mà chính mình thừa nhận là vĩ đại. Là một sức mạnh thiên nhiên thay vì hòn đất bé nhỏ, ốm yếu và ích kỷ, chứa đầy những phiền não và mối ưu tư, trách móc rằng thế gian này không dành thời gian để làm cho mình hạnh phúc. Tôi cho rằng cuộc sống của mình phụ thuộc vào toàn thể cộng đồng này. Và miễn là còn sống, tôi sẽ có đặc quyền để cống hiến sức mình trong bất kỳ lĩnh vực nào có thể.

Tôi muốn mình được sử dụng một cách triệt để khi tôi chết đi; bởi lẽ càng làm việc siêng năng bao nhiêu, tôi lại càng sống tốt bấy nhiêu. Tôi hân hoan trong cuộc sống vì mục đích của chính bản thân nó. Đối với tôi, cuộc sống không phải là "ngọn nến bé nhỏ" mà là một ngọn đuốc huy hoàng. Tôi đã được giao nắm giữ ngọn đuốc ấy trong một khoảng thời gian, và tôi muốn làm nó bùng cháy hơn trước khi giao lại cho những thế hệ mai sau.

GEORGE BERNARD SHAW (1856-1950)

https://tieulun.hopto.org

Nhà soạn kịch, nhà phê bình văn học kiêm nhà cải cách xã hội nổi tiếng người Ireland, George Bernard Shaw đã sử dụng những vở kịch và bài luận của mình làm phương tiện cho các học thuyết và lập luận của ông. Một số tác phẩm trong đó có chủ đề về chủ nghĩa xã hội kinh tế và chính trị, tôn giáo mới về tiến hóa sáng tạo, chống mổ xẻ động vật sống, thuyết ăn chay và cải cách chính tả.

Tôi chỉ là một cậu bé 10 tuổi khi Shaw qua đời, và vẫn còn nhớ mình đã đọc được tin về cái chết của ông. Tôi lúc nào cũng bị thu hút bởi triết lý sống của ông. Ở đây, ông cho rằng cuộc sống là nơi để chúng ta được sử dụng vì một mục đích cao cả, một mục đích mà ngay bản thân mình cũng phải thừa nhận là "vĩ đại". Ý tưởng cho rằng bản thân chúng ta là để phụng sự cho một mục đích nào đó đã tác động trực tiếp đến sự tự nhận thức của mỗi người. Liệu có ai mong muốn được trở thành "Hòn đất bé nhỏ, ốm yếu và ích kỷ, chứa đầy những phiền não và mối ưu tư, trách móc rằng thế gian này không dành thời gian để làm cho mình hạnh phúc?". Chắc chắn là không. Nhưng chẳng phải chúng ta không hề nhìn thấy người nào đúng với lời mô tả này sao? Những ai hưởng thụ cuộc sống như thể sự tồn tại của họ là sức mạnh của thiên nhiên đều là những người có cuộc sống trọn vẹn, ít kiên nhẫn với sự than phiền, khóc lóc, và luôn tỏ ra tích cực mỗi ngày. Họ không tỏ ra tích cực trong sự bận rộn, mà vui với những hoạt động thường nhật của mình. Họ không lãng phí thời gian cũng như không bận tâm đến việc phàn nàn. Suy nghĩ của họ cũng không bị những hoạt động này chi phối. Shaw yêu cầu chúng ta hãy từ bỏ thái độ chỉ quan tâm đến mình và

https://tieulun.hopto.org

tận hưởng niềm vui đích thực của cuộc sống. Chúng ta hãy cảm nhận rằng mình đang được sử dụng vì một mục đích cao cả nào đó.

Trong đoạn thông điệp này, nhà triết học hài hước và năng động Shaw đã truyền sự nhiệt tình của mình cho cuộc sống và khuyến khích chúng ta hãy có thái độ cạnh tranh đối với mọi người và mọi vật xung quanh. Hãy thôi càu nhàu, rên rỉ và thụ động bằng cách thay đổi nhận thức về cuộc sống, như Shaw đã nói. Ông khuyên chúng ta nên tìm đến niềm vui trong cuộc sống, không vì những kết quả và thành tựu đạt được, mà chỉ vì mục đích thuần túy của cuộc sống mà thôi. Lời khuyên này, nhằm xóa đi tính thụ động và thái độ tìm kiếm lý do cho niềm vui của bạn. Lời khuyên ấy giúp bạn hiểu rằng cuộc sống của mình vốn có một mục đích tự nhiên đối với những người mình gặp và những việc mình làm. Làm sao mọi người hoàn thành được điều này?

Biện pháp riêng của tôi là tách biệt bản thân với trường năng lượng của những ai vi phạm các nguyên tắc mà Shaw đã viết. Khi bắt đầu nghe thấy những lời kêu ca, phàn nàn, tôi sẽ kiên quyết và thầm bỏ đi khỏi nơi đó càng nhanh càng tốt. Thông thường, tôi sẽ không làm hay nói gì để bị mọi người diễn giải thành thái độ chống đối. Tôi chỉ từ chối tiếp nhận trường năng lượng ấy từ những người xung quanh vào thời điểm ấy mà thôi. Tôi nhận thấy càng tỏ ra im lặng chừng nào, tôi lại càng ít than phiền về mọi việc chừng đó.

Nếu bạn quyết tâm vận dụng lời khuyên của George Bernard Shaw vào cuộc sống, tôi đoán chắc rằng bạn có thể thay đổi trạng thái tâm hồn mình. Nếu mỗi ngày, bạn

https://tieulun.hopto.org

đều xem bản thân là một mục đích vĩ đại và bỏ qua thái độ chỉ nghĩ đến mình lẫn những lời than phiền, bạn sẽ hiểu câu nói "Niềm vui đích thực của cuộc sống" của Shaw có nghĩa là gì. Khi đó, bạn sẽ thấy cuộc sống như một ngọn đuốc đang tỏa ánh sáng ở khắp nơi. Tôi rất thích suy nghĩ muốn được sử dụng một cách triệt để khi chúng ta chết đi. Đối với tôi, suy nghĩ này không phải là thái độ bất lực hay khiến cho chúng ta phải xa rời những nhiệm vụ cao cả của mình. Suy nghĩ đó có ý chống lại những tư tưởng cho rằng, con người không phải là một sức mạnh của thiên nhiên và sống trên hành tinh này không vì mục đích nào cả. Bất kỳ suy nghĩ nào khiến chúng ta hiểu sai hay phớt lờ sức mạnh này đều cần được xác định từ sớm và loại bỏ dần dần sau đó. Điều đó nghĩa là bạn sẽ không hấp hối khi niềm đam mê vẫn đang còn cháy bỏng trong tim!

Bạn có thể nghĩ rằng lời khuyên này chỉ có ích với một thiên tài như George Bernard Shaw, nhưng không phù hợp với mình. Suy nghĩ đó là do trong đa số trường hợp, bạn tự xem mình như một hòn đất nhỏ bé. Thái độ đó phản ánh một sự tự nhận thức do chính bạn lựa chọn. Thông điệp quan trọng ở đây là bạn có thể chọn lựa để thay đổi sự tự nhận thức đó. Hãy nhớ, sự tự nhận thức luôn đến từ bản thân, và không đến từ bất kỳ một ai khác. Nó hoàn toàn thuộc về bạn.

Nếu không muốn là "Hòn đất bé nhỏ, ốm yếu và ích kỷ", hãy vận dụng những lời khuyên này vào cuộc sống:

- Loại bỏ khỏi từ điển của mình những câu phát biểu về bất kỳ hoàn cảnh nào mà bạn không muốn xuất hiện trong cuộc sống. Hãy ý thức mỗi khi phát biểu câu gì về bệnh tật, sự mệt mỏi và những nỗi sợ hãi. Giữ im

https://tieulun.hopto.org

lặng thay vì đưa ra những lời tiên tri để tự thỏa mãn bản thân.

- Hãy cố gắng tránh càng xa càng tốt những ai thường xuyên làm bạn "nặng gánh" với những lời than phiền của họ.
- Dành nhiều năng lượng hơn cho cuộc sống bằng cách tỏ thái độ quan tâm đến nhiều lĩnh vực hay dự án, hãy để mình được đắm chìm trong niềm vui của cuộc sống tươi đẹp. Chấm dứt những thói quen xấu chỉ phản ánh sự tự nhận thức nghèo nàn. Hãy loại bỏ những lời tự phỉ báng hay tự phê bình bản thân và để những người làm điều này với bạn biết rằng mình không muốn bị họ đánh giá theo lối này một chút nào.
- Hãy trở thành người hành động thay vì người phê bình, người than phiền hay người giải thích. Hãy để bản chất trò chuyện với bạn, và tập cho mình thói quen không chịu nổi những trò ngu xuẩn.
- Phớt lờ chủ nghĩa phê bình.

Sự đau khổ

Trích Những câu nói của Paramahansa Yogananda

Con người đã định nghĩa sai về bản thân với linh–bồn–ảo hay cái tôi. Khi con người chuyển từ bản sắc cá nhân sang bản thể thực tế, linh hồn bất tử, anh ta sẽ

https://tieulun.hopto.org

nhận ra rằng mọi nỗi đau đều là giả. Anh ta thậm chí còn không thể hình dung được trạng thái đau khổ là như thế nào.

PARAMAHANSA YOGANANDA (1893-1952)

Sinh ra trong một gia đình người Bengan giàu có, mộ đạo, Paramahansa Yogananda đã tốt nghiệp Đại học Calcutta vào năm 1915 và lập ra tổ chức Self-Realization Fellowship (Hội Ái hữu Tự Phát triển Năng khiếu) ở Los Angeles vào năm 1920, với mục đích mang lại một ngành khoa học nghiên cứu tinh thần dành cho sự hài hòa bản thân, nhằm tạo ra một thế giới hòa bình và đầy lòng trắc ẩn hơn. Cuốn "Tự truyện của một Yogi" của ông đã giới thiệu hàng triệu triết lý lâu đời của Yoga Ấn Độ và những truyền thống Thiền được lưu danh sử sách.

Thông điệp của Paramahansa Yogananda về niềm cảm hứng thiêng liêng (có thể tưởng tượng rằng nỗi đau đớn như chẳng có gì) có thể là điều bất khả thi đối với bạn. Tôi đã trích lời phát biểu này từ một con người mà tôi hết lòng ngưỡng mộ để khuyến khích bạn hãy nhìn lại nỗi đau của mình bằng một đôi mắt hoàn toàn khác. Bạn được khuyên rằng hãy từ bỏ những ý tưởng lỗi thời và cách định nghĩa sai lầm như Yogananda đã đề cập.

Trong bản chất của bản thể thực sự, điều mà Yogananda gọi là "Linh hồn bất tử", tất cả nỗi đau đều là giả. Mặc dù vậy, chúng ta vẫn đang sống trong thế giới thực, với những khó khăn hoàn toàn rõ ràng, và với những nỗi đau mà bạn hoàn toàn có thể cảm nhận trực tiếp. Lời khuyên này giúp bạn chuyển đổi bản sắc cá nhân và tiến vào một cõi

https://tieulun.hopto.org

không gian đặc biệt, nơi mà chúng ta thậm chí không còn có thể tưởng tượng đến sự đau khổ nữa.

Hãy lấy một ví dụ về sự đau đớn, hay thường được gọi là nỗi đau. Giả sử bạn đang bị đau, chẳng hạn như nhức đầu, và bạn không muốn nghe một nhà hiền triết nào đó nói rằng nỗi đau này không có thật, hay nó chỉ có trong tưởng tượng mà thôi. Tuy nhiên, hãy kiên nhẫn trong giây lát, để xem liệu bạn có thể từ bỏ được mối liên hệ của mình với nỗi đau đó hay không. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn trở thành người quan sát trước cơn đau trong đầu mình bằng cách chuyển đổi bản sắc cá nhân sang những gì mà Yogananda gọi là bản thể thực sự?

Khi tập trung sự chú ý vào cơn đau đó, bạn sẽ xác định được đâu là vị trí của cơn đau, mô tả được kích thước, màu sắc, hình dạng và bất kỳ đặc điểm nào của nó mà bạn cảm nhận được. Nếu tập trung đủ lâu, bạn có thể dịch chuyển cơn đau ấy từ điểm này đến điểm khác trên đầu. Một khi đã hoàn tất quá trình chuyển dịch ấy, bạn sẽ có được một nhận thức mới rằng, bạn hoàn toàn đủ khả năng để loại bỏ cơn đau ấy ra khỏi đầu mình. Điều đó nghĩa là cơn đau đã bị xóa bỏ khi bạn trở thành người quan sát và tách rời bản thân mình với trải nghiệm đau đớn. Một số người gọi hoạt động này là kiểm soát tâm hồn, nhưng tôi xem đây là phương tiện đắc lực để chấm dứt nhận dạng bản thân với những gì mà chúng ta vẫn hay gọi là nỗi đau.

Đa số nỗi đau mà con người trải nghiệm bên ngoài đều là nỗi đau thể xác. Chúng xảy ra vì những định nghĩa của chúng ta dành cho thái độ tự xem mình là quan trọng. Khi lên kế hoạch trình bày về chủ đề cái tôi và nỗi đau,

https://tieulun.hopto.org

tôi nhớ lại một cuộc nói chuyện rất đặc biệt giữa tôi và người bạn thân Deepak Chopra. Câu chuyện mà anh đã kể cho tôi nghe là về một người thầy theo đạo Phật. Mọi người hỏi ông rằng mỗi khi đau đớn, điều đầu tiên và duy nhất mà ông nghĩ đến là gì. Người thầy trả lời: "Chỉ cần nhớ đến điều này và các bạn sẽ không còn đau đớn nữa. Chẳng điều gì có thể gắn bó mãi như tôi hay của tôi". Nếu lặp đi lặp lại câu nói này thường xuyên, đặc biệt mỗi khi cảm thấy đau khổ, bạn có thể loại bỏ được định nghĩa sai về cái tôi. Cái tôi chính là thái độ tự cho mình là quan trọng.

Deepak và tôi trò chuyện trong giây lát, và anh nói: "Nếu anh viết sách nói về khả năng loại bỏ đau khổ, tôi đề nghị anh nên để cho độc giả biết đến một câu nói của bộ lạc người Mỹ da đỏ, Ojibway, một câu nói mà tôi vẫn thường áp dụng mỗi khi quá đề cao cái tôi do thất vọng trước những vấn đề tầm thường trong cuộc sống". Anh nói tiếp: "Tôi chỉ cần lặp lại câu nói này với chính mình và như một phép màu kỳ diệu, tất cả mọi nỗi đau đều biến mất". Vậy thì đây, câu nói của bộ lạc Ojibway mà Deepak Chopra muốn thông qua tôi để nói với bạn là: "Thỉnh thoảng, tôi cảm thấy thương hại cho mình và tất cả mọi người, khi tâm hồn đang bị thổi đi bởi những ngọn gió mạnh ngang qua bầu trời".

Đó là một hình ảnh tuyệt vời để nghĩ đến mỗi khi bạn cảm thấy đau khổ và đắm chìm trong thái độ tự cho mình là quan trọng. Là một người quan sát, bạn có thể quan sát nỗi đau của mình. Từ góc nhìn thuận lợi đó, bạn có thể chọn lựa để yêu thương và dâng hiến bản thân mình cho nỗi đau. Bạn có thể xem nỗi đau là một món

https://tieulun.hopto.org

quà tuyệt vời giúp mình gạt bỏ sự khủng hoảng về bản sắc với linh–hồn–ảo của bản thân. Khi đó, bạn có thể tập trung sự chú ý và năng lượng của mình để có thể quan sát nỗi đau từ một quan điểm hoàn toàn tách biệt.

Đây là một biện pháp hết sức tuyệt vời để chấm dứt nỗi đau. Khi bạn sống theo lối sống của Yogananda, bạn thực sự có thể nói rằng: "Tôi thậm chí không thể tưởng tượng được trạng thái đau khổ là như thế nào". Bằng cách này hay cách khác, tôi biết rằng Yogananda muốn khuyên bạn hãy tìm niềm vui trong nỗi đau, bởi lẽ mọi việc đều do Thượng Đế định đoạt, với ý định tốt dành cho con người.

Đây không phải là một thủ thuật đặc biệt, mà là phương tiện để nhìn vào mọi mối liên hệ, tất cả "Tôi" và "Của tôi", mọi thái độ tự cho mình là quan trọng của bạn, cũng như tái đồng nhất bản thân với một yếu tố vốn dĩ bất tử. Hãy tin vào điều này, và bạn hẳn sẽ khám phá, như Yogananda đã hứa rằng, mọi nỗi đau đều là giả.

Để vận dụng lời khuyên thiêng liêng này vào cuộc sống mỗi ngày, bạn hãy bắt đầu:

- Nghiêm túc đánh giá những gì mà bạn xem là nguồn gốc của nỗi đau hay sự thống khổ. Sau đó, hãy tập nhắc lại cho chính mình câu nói này: "Nguyên nhân của mọi nỗi đau đều xuất phát từ mình tôi, và tôi sẽ không trách móc bất kỳ ai khác vì điều đó".
- Cố gắng chú ý đến mọi thứ mà bạn nhìn thấy có liên quan đến trạng thái đau khổ thực sự. Nếu đó chỉ là một trạng thái đau khổ thuần túy, bạn hãy viết rõ vị trí của nó, nơi nó xuất hiện, biểu hiện bề ngoài của nó, và tất cả những đặc điểm mà bạn có thể xác định.

https://tieulun.hopto.org

- Khi nhận thấy mình đang rơi vào trạng thái tự ca thán, hãy lặp lại lời nói của bộ lạc Ojibway cho chính mình. Bạn sẽ nhanh chóng nhận thấy những cảm giác đau khổ của mình tầm thường như thế nào, nếu đem so với linh hồn bất tử vốn chẳng hay biết gì về những cảm xúc đó.
- Tự hỏi bản thân mình, như tôi vẫn thường làm: "Đâu là bài học rút ra cho tôi sau trải nghiệm này?". Một khi biết rõ mình có thể rút ra được điều gì từ nỗi đau, tôi có thể biến chuyển nỗi đau đó thành một bài hát tươi vui gần như tức thì.

Năng lượng của tình yêu

Một ngày nào đó, sau khi đã kiểm soát được gió, sóng, thủy triều và trọng lực, chúng ta sẽ dâng lên cho Thượng Đế nguồn năng lượng của tình yêu.

Sau đó, để lần thứ hai trong lịch sử thế giới, con người lại tìm thấy ngọn lửa.

PIERRE TEILHARD DE CHARDIN (1881–1955)

Linh mục dòng Tên, nhà cổ sinh vật học, nhà khoa học kiêm triết gia gốc Pháp, Pierre Teilhard de Chardin đã dành trọn cuộc đời mình để giải thích lại giáo lý Cơ Đốc dưới ánh sáng tiến bộ. Ông xem vật chất và tinh thần là hai khía cạnh riêng biệt của một vũ trụ rộng lớn mà không có bất kỳ sự mâu thuẫn trí tuệ nào.

https://tieulun.hopto.org

Pierre Teilhard de Chardin đã viết về một chủ đề rất đặc biệt. Nếu bạn hiểu rõ về chủ đề đó sẽ tạo nên một ảnh hưởng vĩ đại đối với loài người. Ông cho rằng tình yêu và năng lượng có mối liên hệ với nhau, tình yêu ẩn chứa bên trong một nguồn năng lượng có thể đoàn kết mọi người. Bởi lẽ chỉ tình yêu không thôi là đã đủ để gắn kết tất cả chúng ta với những gì thâm sâu nhất bên trong. Hãy nghĩ về những gì mà con người vĩ đại này, một người con của Thượng Đế, đã mang đến cho chúng ta qua nhận định đó. Ông cho rằng sẽ đến một lúc nào đó, con người có thể kiểm soát được gió, nước, thủy triều và trọng lực. Con người sẽ buộc chúng phục tùng những nhu cầu bất tận của mình, với mục đích cung cấp năng lượng cho toàn thể nhân loại.

Hãy để ý rằng tất cả những nguồn năng lượng này đều luân chuyển một cách có trật tự dưới sự điều khiển của một sức mạnh vô hình. Không ai có thể nhìn thấy những ngọn gió; tất cả những gì chúng ta có thể nhìn thấy là kết quả mà gió để lại. Chúng ta nhìn thấy những hàng cây xào xạc, nhìn thấy cơn mưa cuộn xoáy trên không, và cảm nhận được sự mát mẻ trên da thịt, tuy nhiên, gió vẫn là một thứ gì đó vô hình. Điều tương tự cũng diễn ra với nước, thủy triều và trọng lực.

Chúng ta nhìn thấy sóng vỗ bờ liên tục trên các bãi biển. Chúng cứ thế xô vào rồi cuốn ra mỗi ngày. Tuy nhiên, mục đích của hành động chuyển dịch không ngừng này là gì thì con người vẫn không hề biết. Chúng ta nhìn thấy vật thể rơi xuống từ trên cây, nhưng điều gì đã kéo chúng xuống vẫn là một bí ẩn đối với bộ máy giác quan của con người. Bây giờ, chúng ta hãy xem xét nguồn năng

https://tieulun.hopto.org

lượng ngấm ngầm, chưa được sử dụng tới, trong tình yêu. Tất cả những gì chúng ta có thể nhìn thấy là kết quả của nó. Không một ai có thể nói cho chúng ta biết nguồn năng lượng ấy là gì hay bắt đầu từ đâu. Tuy nhiên, chúng ta vẫn biết rõ và cảm nhận được nó khi những kết quả là quá rõ ràng.

Bây giờ, hãy tưởng tượng mình là một tế bào trong cơ thể con người, vốn chứa khoảng sáu tỉ tế bào. Khi mỗi người đứng sắp thành hàng theo một trật tự nhất định thì cuối cùng, chúng ta sẽ tạo ra khối lượng tới hạn. Trường năng lượng được tạo ra bởi khối lượng tới hạn đó chính là tình yêu. Cũng tương tự như trong thế giới vi mô; tình yêu đã tạo ra những kết quả trong thế giới vĩ mô, hay thế giới vật chất mà chúng ta vẫn nhìn thấy mỗi ngày. Teilhard nói rằng loài người đã đạt đến khối lượng tới hạn và việc kích thích nguồn sức mạnh vô hình này cũng tương tự như việc khám phá ra lửa. Điều này sẽ bắt đầu với các cá nhân đứng thành hàng theo những trật tự nhất định mà các bậc thầy tinh thần đã chỉ ra trong suốt tiến trình lịch sử.

Pierre Teilhard de Chardin là một con người đặc biệt. Ông vừa được mọi người cực kỳ kính trọng, vừa hầu như chẳng có tiếng tăm gì trong suốt cuộc đời mình. Là một linh mục dòng Tên, ông bị cấm không được phát ngôn vài ý tưởng nhất định. Những giáo lý chính của ông không được xuất bản cho đến sau khi ông qua đời. Tinh túy trong triết lý của ông chính là suy nghĩ cho rằng có sự tồn tại của một quá trình tiến hóa về mặt tinh thần lẫn xã hội, hướng chúng ta đến với sự hòa hợp tinh thần. Chúng ta chỉ cần "Tưởng tượng khả năng yêu thương phát triển cho

https://tieulun.hopto.org

đến khi bao trùm tất cả mọi người trên trái đất này...". Ông đã gọi nguồn năng lượng tiềm tàng này là năng lượng tổng hợp của vũ trụ. Tình yêu có một sức mạnh kỳ diệu giúp mang con người lại gần nhau hơn, phát hiện này cũng quan trọng không kém việc con người nguyên thủy tìm ra lửa.

Chúng ta có thể vận dụng giáo lý của Teilhard bằng cách hiểu rằng việc làm tổn thương một người nào đó sẽ đồng nghĩa với việc làm tổn thương sức mạnh thiêng liêng bên trong mỗi người. Nguồn năng lượng vũ trụ này, tình yêu, chính là một phần không thể thiếu trong mỗi người chúng ta. Tình yêu giống như các hạt electron bên trong nguyên tử cùng nhau tạo thành nội lực. Vì vậy, nếu có hành động hay suy nghĩ gì đó không thích hợp, chúng ta đã vô tình ngăn cản bản thân tiến đến giai đoạn chuyển tiếp, giai đoạn khám phá ra ngọn lửa lần thứ hai trong lịch sử loài người. Thái độ căm ghét hay gây tổn thương người khác chính là yếu tố khiến chúng ta làm ảnh hưởng tiêu cực đến nguồn năng lượng của tình yêu. Mọi việc nghe có vẻ quá to tát, nhưng tôi tin rằng tất cả chúng ta có thể kiểm soát được hành động của mình và hướng đến giai đoạn chuyển tiếp mà Pierre Teilhard de Chardin đã tiên đoán là số phận của con người.

Điều thậm chí còn vĩ đại hơn cả niềm tin và hi vọng chính là khả năng và ý chí vun đắp cho tình yêu. Làm thế nào để chúng ta có thể vun đắp tình yêu? Chúng ta có thể từ bỏ xu hướng xét đoán người khác. Chúng ta sẽ không còn giữ thái độ hân hoan khi thấy người khác phạm sai lầm hay đau khổ. Chúng ta có thể sống với bài học về lòng tốt thay vì chỉ đọc chúng trong nhà thờ.

https://tieulun.hopto.org

Chúng ta có thể từ bỏ thái độ hận thù và thay bằng thái độ tha thứ. Chúng ta có thể chọn lựa tình yêu bất kỳ khi nào có thể làm như thế. Nguồn năng lượng này quá lớn đến mức tạo ra sự kết nối giữa mọi tế bào trong vũ trụ. Đó là chất keo dính để gắn kết chúng ta. Robert Browning đã mô tả một thế giới không có tình yêu như sau: "Hãy mang đi tình yêu để thế giới trở thành một ngôi mộ". Bạn biết rõ khi nào thì năng lượng của tình yêu vắng mặt. Và về phần mình, bạn cũng có thể tìm lại nguồn năng lượng của cuộc sống thông qua tình yêu.

Bạn có thể áp dụng những lời khuyên của Teilhard vào cuộc sống mỗi ngày ngay bây giờ. Dưới đây là một số gợi ý để tìm đến với năng lượng tình yêu:

- Hãy tưởng tượng rằng mình là một tế bào trong cơ thể được gọi là con người này. Đó là tế bào có thể kích thích nguồn năng lượng để đến với giai đoạn chuyển tiếp trong tình yêu vũ trụ. Bạn là người tạo ra sự khác biệt, và mỗi suy nghĩ về tình yêu, theo sau là một hành động tương ứng, nhất định sẽ giúp bạn tiến gần hơn đến việc tìm ra ngọn lửa lần thứ hai trong lịch sử loài người.
- Hãy gạt bỏ những suy nghĩ xét đoán, hận thù, giận dữ, và căm ghét bằng cách ý thức về thái độ đó mỗi khi chúng xuất hiện. Hãy nói với mình rằng: "Tôi không muốn suy nghĩ như vậy. Tôi không cho phép điều này tái diễn lần nữa".
- Khi phải đương đầu với những câu chuyện tầm phào và vô vị, hãy phản ứng lại bằng thái độ ẩn chứa tình yêu của mình: "Tôi không muốn đưa ra bất kỳ lời phán xét nào". Thay vì phê bình người đối diện, bạn

https://tieulun.hopto.org

hãy âm thầm bộc lộ tình yêu. Hãy là một người cao thượng khi luôn tỏ ra tốt bụng với mọi người.

Cá tính

Đây là đầu của Effie bé nhỏ
Người có bộ não được làm từ bánh gừng
Khi ngày phán xét đến
Thượng đế sẽ tìm thấy sáu mẩu bánh vụn.

Gặp người bên nắp quan tài
Chờ đợi điều gì đó hiện lên
Như những điều gì khác vẫn thế.
Bạn hãy tưởng tượng sự ngạc nhiên của Người

Gầm vang lên qua giọng nói sang sảng
Đâu là Effie, người đã chết?
Trước thượng đế với một giọng lí nhí,
Tôi là "liệu", mẩu bánh đầu tiên lên tiếng

Và rồi năm mẩu bánh tiếp theo
Cười lặng lẽ như thể chúng còn sống
Và mẩu thứ hai cất lên tiếng hát,
Tôi được gọi là "có lẽ", và chẳng làm gì sai.

https://tieulun.hopto.org

Mẩu bánh thứ ba khóc lóc, tôi là "nên"
Và đây là người em bé nhỏ của tôi, "có thể"
Cùng với người anh trai to lớn, là "sẽ".
Đừng trừng phạt chúng tôi, vì chúng tôi là người tốt;

Và mẩu bánh cuối cùng, với đôi chút xấu hổ
Thì thầm trước thượng đế
Tên tôi là "phải", và nói với những người khác,
Tôi đã từng là Effie, người không còn sống.

Hãy tưởng tượng xem, tôi nói
Thượng đế ở giữa đám hỗn loạn này
Dõi theo từng bước đi và theo tôi
Đang gặp người bên Effie bé nhỏ, ở bên trong.

(Cần thắp diêm lên hay bạn có thể nhìn thấy?)
Với sáu mẩu bánh đáng khinh,
Đang co giật như ngón tay bị đứt:
Tưởng tượng Người đang săm soi thứ vật chất kỳ lạ

Những khuôn mặt đổi màu đang cau có
Thật khó biểu nhưng tôi biết rõ.
Lo lắng thay đôi mắt người chấp thuận cho phúc lành
Nhưng đôi tai lại đang bị nhồi nhét

Với bản nhạc inh ỏi
Của vô số những trò hề đáng bị nguyền rủa).

https://tieulun.hopto.org

Nhìn chằm chằm hoang dại từ trên xuống dưới.
Chúng ta đang ở đây, trong ngày phán xét,

Vượt qua ngưỡng mà không e sợ
Giờ nắp lên theo lối này.
Đây là đầu của Effie bé nhỏ
Người có bộ não được làm từ bánh gừng.

E. E. CUMMINGS (1894–1962)

Là một trong những nhà thơ độc lập và tài năng bậc nhất đương thời, nhà thơ Mỹ E. E. Cummings đã sáng tác những bài thơ trữ tình, những vở kịch ngắn với nhân vật hài hước, và những vần thơ trào phúng chua chát để nói về khuyết điểm lẫn thể chế trong thời đại của mình.

Bài thơ này, câu chuyện về Thượng Đế chào đón Effie vào ngày Phán xét, đã từ lâu là một bài thơ rất yêu thích của tôi. Bài thơ thể hiện niềm tin kiên định của Cummings vào sự bất đồng ý kiến lẫn ý thức tự túc ở New England. Tôi rất thích hình ảnh của Thượng Đế cúi người bên nắp quan tài và cảm thấy ngạc nhiên vì không có Effie ở đó. Bản thể ngu si của cô đã bị nhà thơ thay thế bằng sáu biểu tượng của những chiếc đầu trống rỗng, vốn được Cummings gọi là sáu mẩu bánh. Những mẩu bánh gừng này là những gì mà Effie đã để lại cho một bộ não. Nhà thơ muốn chúng ta biết rằng con người thường xuyên sử dụng những mẩu bánh gừng với danh nghĩa là tuân theo để áp đặt cá nhân như thế nào.

Tên mẩu bánh gừng đầu tiên là "Liệu", một trong "Vô số những trò hề đáng bị nguyền rủa", mà theo Cummings

https://tieulun.hopto.org

là sáu biểu tượng chết bên trong đầu. "Liệu" cần phải tìm kiếm sự cho phép của người khác để hành động, như trong đoạn: "Liệu tôi sẽ nhận phúc lành của anh cũng như sự cho phép của anh để được làm điều này hay điều kia chăng?". Từ "Liệu" này đại diện cho thái độ nghi ngờ bản thân và xu hướng tìm kiếm sự cho phép hay chấp thuận từ người khác. Theo Cummings, việc thường xuyên sử dụng cụm từ đó sẽ khiến bộ não của bạn dần bị thay thế bởi những mẩu bánh gừng.

Mẩu bánh thứ hai có tên là "Có lẽ", với lối sống thường là "Mọi việc có lẽ phải vậy". "Có lẽ" cũng tương đương với "Liệu", như "Có lẽ tôi được phép?" khi hỏi người khác. Trong trường hợp khác, xu hướng hành động theo cách khúm núm với từ "Liệu" hay "Có lẽ" đều được nhà thơ khuyên rằng chúng ta hãy tìm mọi cách để tránh né. Nếu không, chúng ta sẽ rơi vào trạng thái nguy hiểm khi không có vật chất gì để trình diện trước Thượng Đế vào ngày Phán xét!

Mẩu bánh thứ ba, thứ tư, và thứ năm là một bộ ba đại diện cho cuộc sống trống rỗng và vô vị đối với sức mạnh cá nhân. "Nên" là thuật ngữ chúng ta sử dụng khi nhắc đến những hành động trong quá khứ từ một niềm ao ước tận đáy lòng. Ở đây, chúng ta đã hành động và đánh giá hành động đó không dựa trên những gì mình đã làm, mà lại dựa trên những gì đáng ra mình nên làm. Mặc dù vậy, trong cuộc sống thực tế, bạn sẽ không bao giờ có được cơ hội "Đáng ra mình nên làm như vậy". Khi người tài xế taxi nói với tôi rằng: "Thời tiết tuần này thật tuyệt, nhưng đáng ra anh nên ở đây tuần rồi", tôi đã trả lời: "Anh không thể nói 'đáng ra tôi nên' ở đây tuần rồi, bởi vì sẽ

https://tieulun.hopto.org

không có hôm nay". Những ai sống với từ "Nên" sẽ có một cuộc sống trống rỗng, không làm được gì, và chỉ lãng phí thời gian hiện tại để tiếc thương cho những gì mình lẽ ra nên hay không nên làm trong quá khứ.

Người em bé nhỏ "Có thể", và người anh lớn "Sẽ" là những dấu hiệu cho thấy sự trống rỗng đang hiển hiện, bởi lẽ người chủ sở hữu bộ não không còn nữa. Những lối sống của ba anh chị em ruột này đều rất đáng thất vọng, họ hi vọng để rồi tranh cãi nhau trong mọi quyết định lẫn hành động. "Tôi sẽ làm điều đó, giá mà tôi có thể" chính là sự hiện diện của hai anh em trong cùng một câu nói, né tránh việc mình thiếu óc sáng kiến và không chịu hành động. Khi hai anh em đó được sử dụng trong một câu hỏi dạng truy vấn, chẳng hạn như: "Mọi việc sẽ tốt chứ?" hay "Tôi có thể nhận được sự cho phép hay không?" nghĩa là những mẩu bánh gừng đang dần thay thế cho một bộ não trước đây vốn rất quyết đoán. Tương tự như vậy, khi những từ này được sử dụng để giải thích lý do tại sao một công việc nào đó diễn ra không trôi chảy, thì chúng vẫn chỉ là vật chất của một đầu óc trống rỗng.

Mẩu bánh cuối cùng, với đôi chút xấu hổ, được đặt tên là "Phải", chính là biểu tượng cuối cùng của một tủ chén trống không. Đây là mẩu bánh dùng để giải thích tất cả những sự ép buộc mà bạn phải sống cùng, hay còn được xem là sự kỳ vọng hay yêu cầu đến từ người khác. "Tôi phải làm điều này, bởi vì họ sẽ thất vọng nếu tôi không làm vậy", "Tôi phải hành động như đã được lập trình từ trước, nếu không tôi sẽ đổ vỡ". Bạn tôi và cũng là người thầy Albert Ellis đã xem dạng suy nghĩ bốc đồng này như là "Khuynh hướng bắt buộc".

https://tieulun.hopto.org

Ở đây, chúng ta có sáu mẩu nhỏ trong đầu quá nhàn rỗi đến mức Thượng Đế phải nghiêng mình xuống trong sự ngạc nhiên khi Người chờ đợi điều gì đó xuất hiện. Thay vào đó, đây là một danh sách những lời biện hộ mà chúng ta thường xuyên sử dụng và không hề ý thức đến. Việc xin phép người khác và chờ đợi sự chấp thuận là một hành động rất đỗi tự nhiên, thay vì phải tự kiểm soát lấy cuộc sống của chính mình. Khi nói rằng: "Liệu tôi" là chúng ta thực sự đang nói: "Tôi không tin vào bản thân để có những bước đi cần thiết. Vì vậy, tôi sẽ phó thác cuộc sống của mình cho một ai đó". Đối với Cummings, đây là một suy nghĩ chẳng khác gì của một người không có não, hoặc giống như một bộ não đã chết, hoặc một bộ não chỉ toàn những mẩu bánh gừng, thay vì một bộ não người đích thực mà Thượng Đế đang tìm kiếm.

Khi tranh luận về những gì đáng ra nên làm, hay những gì hẳn đã có thể làm, hoặc những gì hẳn sẽ phải làm, chúng ta đã không sống thực tế. Không ai có thể làm cho quá khứ khác đi so với những gì họ đã làm. Chấm hết! Không ai có thể "Đáng ra nên làm" điều này hay điều kia. Và cũng không ai hẳn sẽ phải làm việc này hay việc nọ, bất chấp tình huống hay hoàn cảnh xung quanh có như thế nào. Dù sao đi nữa thì mọi việc cũng đã rồi!

Chấm hết. Các bạn có thể rút ra kinh nghiệm từ những gì mình đã làm, nhưng "Sẽ", "Có thể", và "Nên" rõ ràng là những từ không phù hợp sử dụng trong thời điểm hiện tại.

Việc sử dụng bộ ba anh em này cũng đồng nghĩa với việc bạn đang thay thế tiến trình suy nghĩ trong não bộ của

https://tieulun.hopto.org

mình bằng những mẩu bánh gừng. Bạn không cần "Bắt buộc phải làm", bạn hoàn toàn tự do để định hướng cho cuộc sống của riêng mình. Bạn có thể chọn lựa một lối sống thích hợp, bất chấp những tư tưởng áp đặt của những ai từng yêu cầu bạn "Phải" làm gì đó trong quá khứ.

Đừng để cho mình trở thành Effie, người mà Thượng Đế không thể tìm thấy, khi bạn rời khỏi thế giới này. Bạn được trao cho một bộ não, cũng như khả năng suy nghĩ và hành động dựa trên cơ quan đặc biệt đó. Đừng để bộ não biến thành những mẩu bánh gừng vì sử dụng sáu biểu tượng của một đầu óc trống rỗng. Để vận dụng những suy nghĩ của nhà thơ có cá tính mạnh mẽ và sâu sắc này vào cuộc sống, các bạn hãy bắt đầu với những ý tưởng sau đây:

- Tỏ ra ý thức mỗi khi thấy mình chuẩn bị sử dụng một trong sáu mẩu bánh gừng, thông qua những thuật ngữ quen thuộc đã nhắc ở trên. Sau đó, bạn không chỉ có thể loại bỏ chúng ra khỏi từ điển của mình mà còn loại bỏ ra khỏi cuộc sống một cách vĩnh viễn.
- Đừng trở thành một kẻ luôn tìm kiếm sự cho phép khi đối mặt với những hoàn cảnh mang tính quyết định trong cuộc sống. Thay vì nói: "Liệu tôi tham gia buổi hội thảo đó được không?" hay "Mọi việc sẽ ổn nếu tôi đến dự buổi tiệc trưa chứ?", bạn hãy nói rõ dự định của mình bằng những câu tuyên bố rõ ràng: "Tôi sẽ tham dự cuộc họp này" hay "Tôi đã ghi buổi tiệc trưa này vào lịch làm việc của mình. Các anh sẽ tham gia cùng tôi chứ?".
- Hãy từ bỏ sự gắn kết với những trách nhiệm mà người khác trao cho bạn trong lúc bạn không đồng ý.

https://tieulun.hopto.org

Chỉ có duy nhất bạn mới là người đưa ra sự lựa chọn về trách nhiệm của cá nhân mình. Và bạn không nhất thiết phải sống theo quan điểm của bất kỳ người nào khác, trừ khi đó là quan điểm của riêng mình. Hãy thay đổi những gì "Nên" và "Phải" thành lựa chọn cá nhân và sống với cá tính mạnh mẽ, sôi nổi. Sẽ chẳng có mẩu bánh gừng nào dành cho bạn!

Sự độc lập

Con đường chưa đi

Hai lối rẽ giữa rừng hoang,
Ta đứng băn khoăn lá thẫm vàng,
Một thân lữ khách làm sao nhỉ,
Nhìn mút xa xa cỏ ngập đàng,
Hướng về lối khác cũng trông sang,
Có lẽ đẹp hơn cỏ mịn màng,
Mời mọc bàn chân người bước tới,
Mặc dù đi lại xấp xỉ ngang.
Hai lối nằm yên buổi sớm mai,
Lá vàng nguyên vẹn trải đường dài.
Thôi, dành đường trước cho ngày khác,
Dẫu biết về đây cũng góc gai,
Ta kể chuyện đây lẫn thở dài.
Những ngày tháng tới ở tương lai.

https://tieulun.hopto.org

Hai lối rẽ kia trong rừng lạ,
Ta chọn đường hoang chưa có ai,
Khác biệt riêng tư bản mới tài.

ROBERT FROST (1874-1963)

Nhận rất nhiều giải thưởng Pulitzer, Robert Frost luôn ca ngợi những phong cảnh đầy chất thơ ở vùng thôn quê của nước Mỹ và linh hồn con người trong các tác phẩm của mình.

Khi Frost viết rằng mình chọn con đường "Chưa có ai", ông muốn ngụ ý rằng điều gì đó còn siêu tuyệt hơn so với hành động chọn một con đường phụ khi đứng giữa ngã ba đường. Hai lối rẽ dẫn vào rừng và suy nghĩ của Frost là: "Dẫu biết về đây cũng góc gai". Nếu giải nghĩa ra thì có thể nói rằng: "Tôi chỉ có một cơ hội ở đây. Tôi không thể chọn một con đường để rồi khi biết nó chẳng dẫn đến đâu, tôi sẽ quay trở lại và chọn con đường thứ hai". Ông biết rằng mình phải lựa chọn và tiêu chuẩn để ông dựa vào khi lựa chọn chính là bản năng. Và bản năng của ông đã thúc đẩy ông chọn lựa con đường chưa có ai đi.

Tôi đã tìm được trong bài thơ này lời khuyên để vận dụng vào mọi khía cạnh của cuộc sống. Đối với tôi, Frost muốn khuyên nhủ mọi người đừng sống theo trào lưu, và cũng đừng làm điều gì đó chỉ vì thấy mọi người đang làm. Ngoài ra, hãy hành động theo lối mà bạn cho rằng đúng, bất chấp mọi người đang suy nghĩ như thế nào. Trong khổ thơ cuối của bài thơ này, cũng có lẽ là khổ thơ tuyệt vời nhất trong các bài thơ của Frost, bài học quý giá dành cho cuộc sống đã được rút ra với một kết luận đầy chất thơ,

https://tieulun.hopto.org

đó là khi sống theo lối sống như vậy, bạn nhất định sẽ tạo ra được sự khác biệt.

Nếu mọi người nghĩ rằng uống rượu bia và sử dụng ma túy mới là sành điệu, còn bạn vẫn chưa quyết, vậy thì hãy chọn cho mình một con đường khác. Hãy lựa chọn con đường mà chỉ duy nhất bạn bước đi, và điều đó sẽ tạo ra sự khác biệt. Một lý do khiến áp lực đồng đẳng tác động mạnh mẽ lên giới trẻ là vì chúng ta, những người lớn, đều là nạn nhân của tư tưởng suy nghĩ theo nhóm. Chúng ta thường lấy cớ tuổi trẻ để biện hộ cho những khó khăn khi muốn tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống.

Bản thân Frost được kỳ vọng sẽ trở thành một người nông dân, luật sư, và sau đó là một giáo viên. Ông đã cố làm nông, rồi từ bỏ. Ông theo học trường luật để trở thành luật sư theo đúng ý của cha, nhưng ông nhanh chóng từ bỏ ngay sau đó. Ông đã rời khỏi Đại học Harvard vì bệnh tật, dù đó là một con đường mà có lẽ hầu hết mọi người đều chọn đi. Tuy nhiên, thi ca vẫn luôn tồn tại trong tim ông. Khi bước đi trên một con đường hầu như vắng lặng, điều đó đã tạo ra tất cả sự khác biệt trong cuộc sống của ông. Ngày nay, chúng ta có cơ hội được chiêm nghiệm những vần thơ tuyệt vời của ông cũng nhờ vào sự lựa chọn đó. Cũng chính nhờ những lựa chọn tương tự mà chúng ta mới có âm nhạc của Mozart, các bức tranh của Michelangelo, và những bức điêu khắc của các nghệ nhân Hy Lạp cổ đại.

Bài thơ của Frost đã mời gọi chúng ta hãy quên đi áp lực đồng đẳng. Ông muốn chúng ta phải biết rằng nếu muốn tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống, bạn không thể đi theo những con đường mà người khác đã chọn, hay làm

https://tieulun.hopto.org

một công việc gì đó chỉ vì thấy người khác đang làm. Nếu chọn lựa để cuộc sống của mình diễn ra giống như người khác, vậy thì bạn sẽ có những gì để mang lại cho thế giới này? Con đường được nhiều người chọn đi sẽ đồng ý để bạn bước vào, để bạn có cảm giác được chấp nhận, thậm chí là cảm giác nhập thân. Nhưng con đường đó sẽ chẳng bao giờ tạo ra sự khác biệt cho bạn cả. Khi bạn đọc những nhận định đầy kinh nghiệm của các nhà tư tưởng vĩ đại, bạn sẽ nhận thấy họ luôn chọn cho mình con đường chưa ai đi. Những tác phẩm của họ đã trở nên bất hủ vì họ tiếp tục bước đi trên con đường đã chọn mà không hề để ý đến lời chỉ trích của mọi người xung quanh.

Trên phương diện công việc cá nhân, tôi luôn chọn nói hay viết về những chủ đề mà mọi người thường hay chỉ trích, những người đang bước đi trên con đường còn lại. Lúc đầu, con đường tôi chọn thường đầy gai góc và đá sỏi. Tuy nhiên, công việc của tôi luôn xuất phát từ nơi mà tôi tin tưởng nhất, con tim của chính mình, và vì vậy tôi đã kiên trì bước đi. Năm tháng trôi qua, con đường mà tôi đã chọn dần trở nên bằng phẳng và dễ đi hơn. Rất nhiều người xưa kia vốn chỉ trích con đường tôi chọn, giờ cũng đã bước đi cùng tôi, ngay trên con đường này. Tôi thường nghe họ nói: "Tôi từng nghĩ rằng những ý tưởng này là lố bịch. Nhưng giờ đây, tôi thực sự thấy thích những gì mà anh đã nói khi đó". Tôi rất hạnh phúc khi được trải nghiệm những gì mà Robert Frost đã viết.

Frost đã viết về một con người bình thường khi đứng trước một quyết định không bình thường. Đó là lúc anh ta quyết định làm theo bản năng thay vì đi theo số đông. Đó quả là một bài học tuyệt vời dành cho bạn, cho tôi và đặc

https://tieulun.hopto.org

biệt là cho con cái của chúng ta. Tôi đã từng là một trong những đứa trẻ đó, và giờ đây tôi đang khuyên con cái mình hãy chọn con đường chưa ai bước đi. Tôi khuyến khích bạn hãy tìm đến niềm vui khi chọn lựa con đường cho riêng mình và "Ta kể chuyện đây lẫn thở dài, những ngày tháng tới ở tương lai". Kế đó, tôi hi vọng có nhiều trẻ con hơn trên thế giới trưởng thành và biết rằng mình sẽ chọn lựa con đường vắng vẻ.

Để vận dụng thông điệp này vào cuộc sống mỗi ngày, bạn hãy bắt đầu:

- Chấm dứt hành vi hay thái độ xem người khác là phương tiện để đánh giá cuộc sống của riêng mình. Dù cho có rất nhiều người, thậm chí là đại đa số, tin vào cách này, nhưng nếu cảm thấy mình không hòa hợp với tư tưởng của họ, bạn hãy quyết định chọn con đường mà con tim mách bảo.
- Làm việc chăm chỉ và không so sánh với những mối quan hệ của mình. Kỳ vọng người này làm theo tiêu chuẩn của người khác sẽ không giúp ích gì cho việc phát triển lòng tự trọng hay cá tính.
- Hãy lắng nghe con tim mình mách bảo con đường mà bạn muốn bước đi. Dù cho muôn mặt của cuộc sống đều hướng về một lối này, nhưng nếu đây không phải là những gì mà bạn cảm nhận, hãy bắt đầu khám phá con đường mà chưa ai chọn. Phần thưởng cho thái độ tự lập sẽ lớn hơn nhiều so với việc thuận theo trào lưu.
- Hãy nhắc nhở bản thân mình, như Robert Frost đã làm trong bài thơ rằng, bạn hầu như không có cơ hội thứ hai để quay lại và bước đi trên con đường mà

https://tieulun.hopto.org

mình muốn thử, nhưng đã không làm chỉ vì đó là con đường chưa ai đi.

Sự đánh giá cao

Được là phụ nữ

Sao lại vậy, khi đang ở Rome,
Em lại có cảm giác nhớ nhung quê nhà.
Nhưng khi sống trên mảnh đất quê hương,
Tâm hồn em lại nhớ về nước Ý?

Và tại sao khi ở với anh, tình yêu của em, chúa tể của lòng em,
Em lại cảm thấy vô cùng chán nản,
Nhưng lúc anh đứng lên và bỏ lại em,
Em lại la lên và mong anh quay về?

DOROTHY PARKER (1893-1967)

Tác giả người Mỹ của những mẩu truyện ngắn, thơ và bài phê bình. Dorothy Parker rất nổi tiếng với tài hóm hỉnh chua cay của mình.

Bài thơ này, với một phong cách khéo léo và hài hước, là tác phẩm xuất sắc nhất của Dorothy Parker. Bài

https://tieulun.hopto.org

thơ đã phản ánh về một xu hướng của mọi người, đó là nhất quyết muốn có những gì mình chưa có, để rồi sau khi đạt được lại chẳng muốn nữa! Đó là một trong những điều bí ẩn nhất của con người! Tại sao chúng ta không tận hưởng những khoảnh khắc hiện tại và chấp nhận bỏ qua thời khắc này chỉ vì thời khắc kia? Dorothy Parker đặt tựa cho bài thơ là "Được là phụ nữ", nhưng theo nhận định của những người bạn là nam giới, bao gồm cả tôi, tôi nghĩ nên đổi tựa cho bài thơ này thành "Được là con người".

Rất nhiều người trong chúng ta đang cảm thấy bế tắc, khi họ không thể sống trọn vẹn với hiện tại, dù cho hiện tại là khoảnh khắc duy nhất mà con người có thể sống trọn vẹn với mình. Tại sao chúng ta lại lãng phí khoảnh khắc hiện tại quý giá, chỉ để khát khao về cuộc sống ở một khoảnh khắc khác? Tại sao chúng ta lại dùng khoảnh khắc hiện tại để mang cảm giác tội lỗi về quá khứ hay lo lắng về tương lai? Tại sao chúng ta lại quan tâm đến những nơi nào khác mà không phải là nơi đây, như Dorothy Parker đã khéo léo nhắc đến trong bài thơ ngắn này?

Câu trả lời của tôi cho những câu hỏi này là, vì chúng ta đang sống với thái độ coi thường, thay vì thái độ cảm kích. Biện pháp để giải quyết tình trạng khó xử này quá đơn giản đến mức mọi người thường không chú ý đến. Đó là hãy sống với một thái độ cảm kích thay vì coi thường. Đó là ý thức về cách bạn sử dụng những khoảnh khắc hiện tại trong thế giới nội tâm của mình. Khi đang ở Rome nhưng lại hình dung như mình đang ở nhà, bạn hãy thức tỉnh và chọn lựa để chấm dứt thái độ đánh giá thấp Rome. Thay vào đó, bạn hãy cố tạo cho mình một thái độ

https://tieulun.hopto.org

đánh giá cao hoàn cảnh hiện tại. Đây chính là lời tự sự giúp bạn thoát khỏi chiếc bẫy tiêu cực, một chiếc bẫy mà nếu sa vào bạn sẽ không bao giờ tận hưởng được sự trọn vẹn với khoảnh khắc hiện tại.

Một trong những đặc điểm mà tôi quan sát thấy ở những con người phi thường chính là khả năng cắt đứt liên hệ với quá khứ lẫn tương lai. Khi bạn bắt gặp họ, họ sẽ nhìn thẳng vào mắt bạn. Điều đó giúp bạn biết rằng họ đang dồn toàn bộ sự chú ý vào mình. Lo lắng không phải là một phần trong kinh nghiệm sống của họ. Một trong những người như vậy đã giải thích điều này cho tôi như sau: "Trước tiên, việc bận tâm đến những gì chúng ta không thể kiểm soát là một hành động vô nghĩa, bởi vì nếu đã không thể kiểm soát thì chúng ta chẳng cần phải bận tâm làm gì. Thứ hai, việc lo lắng cho những gì chúng ta có toàn quyền kiểm soát cũng sẽ rất vô nghĩa, bởi lẽ nếu đã có quyền kiểm soát thì chẳng việc gì phải lo". Và như vậy thì chẳng có gì đáng phải lo lắng cả. Tôi nhận thấy thông điệp này rất quan trọng nên quyết định nhắc đi nhắc lại cho tất cả chúng ta.

Do đó, nếu tôi đang ở Rome, tôi tuyệt đối sẽ không nghĩ gì đến quê nhà. Vì vậy, tôi sẽ không mang thái độ coi thường Rome và đề cao quê nhà, bởi lẽ Rome chính là nơi mà tôi đang đứng. Tương tự như vậy, khi đang sống với ai đó và cảm thấy chán nản, đó là vì tôi đã chọn thái độ đánh giá thấp họ. Tôi chỉ có thể đánh giá cao những con người này khi họ đã rời đi. Vì vậy, khi những con người đáng chán này bỏ đi, tôi vẫn còn duy trì tiến trình suy nghĩ của riêng mình. Tôi đánh giá cao những gì không hiện diện ở đây, và đánh giá thấp sự cô độc của mình,

https://tieulun.hopto.org

vốn là yếu tố tạo nên khoảnh khắc hiện tại. Nếu biết học cách đánh giá cao những gì đang hiện diện, và không đánh giá thấp bất kỳ điều gì, thì hoàn cảnh khó xử mà nhà thơ đã nhắc đến trong bài thơ sẽ biến mất. Việc này đơn giản chỉ là hành động đưa ra một quyết định tỉnh táo trong khoảnh khắc hiện tại.

Có lẽ đặc tính vượt trội hơn cả của một tinh thần sảng khoái chính là khả năng sống với khoảnh khắc hiện tại, mà không bận tâm hay nghĩ đến một nơi nào khác. Theo mô tả của Henry David Thoreau thì "Người được ban phúc lành của cuộc sống chính là người không bỏ lỡ bất kỳ một khoảnh khắc nào của hiện tại chỉ vì nhớ đến quá khứ". Chắc chắn là quá khứ tồn tại, nhưng không phải bây giờ. Và chắc chắn cũng có tương lai, nhưng cũng không phải bây giờ.

Khoảnh khắc hiện tại là một bí ẩn mà chúng ta là một phần trong đó. Hiện tại chính là nơi mà mọi bí ẩn được che giấu. Đừng hiểu sai về điều này, nỗ lực sống thật trọn vẹn trong khoảnh khắc hiện tại chính là nỗ lực cho những gì vốn đã xảy ra. Bạn có thể tận dụng khoảnh khắc hiện tại để tỏ thái độ đánh giá cao, tức là được sống tại nơi này; hoặc tỏ thái độ đánh giá thấp, tức là mơ mộng đến một nơi nào khác, không phải nơi đây. Nhưng khi mọi việc đã rồi thì hiện tại chính là tất cả những gì bạn có.

Hãy chiêm nghiệm bài thơ của Dorothy Parker, và tìm kiếm ích lợi từ nhận định của bà, bằng cách kết hợp những lời đề nghị sau vào khoảnh khắc hiện tại của bạn:

- Hãy ý thức mỗi khi thấy mình đang ước mong được ở một nơi nào đó khác. Hãy mang bản thân trở lại với thái độ đánh giá cao hiện tại. Khi lên một kế hoạch

https://tieulun.hopto.org

nào đó thì hãy hết lòng với nó. Nhớ rằng việc không sống hết mình với hiện tại là một thói quen mà bạn nên xóa bỏ ngay bây giờ, ở khoảnh khắc hiện tại!

- Xóa bỏ những suy nghĩ coi thường. Khi nhận thấy mình đang đánh giá thấp ai đó hay bất kỳ điều gì trong khoảnh khắc hiện tại, bạn hãy tìm hiểu xem liệu mình có thể thay thế bằng thái độ đánh giá cao được không.
- Dành thời gian để suy ngẫm. Suy ngẫm là một hoạt động rất khó đối với nhiều người, bởi lẽ suy nghĩ của họ luôn hướng về một đối tượng nào đó ở xa. Một hình thức suy ngẫm là ý thức về suy nghĩ mỗi khi chúng xuất hiện và tìm cách xua tan. Bài tập này trước hết sẽ giúp bạn ý thức về suy nghĩ của mình, vốn là một việc mà rất nhiều người cần đến. Từ đó, chúng ta sẽ có thể quay lại với khoảnh khắc hiện tại.
- Tập luyện cách tận hưởng từng giai đoạn của bữa ăn, thay vì chỉ lo nghĩ đến khẩu phần tráng miệng trong lúc đang dùng món khai vị. Điều này giống như mỗi sáng sớm, bạn hãy biết tận hưởng ánh nắng buổi bình minh, hãy thật tỉnh táo trong ngày, và đừng nghĩ đến việc đi ngủ lúc đang làm việc. Điểm cốt lõi của thông điệp này là bạn hãy sống với khoảnh khắc hiện tại. Và chẳng còn một khoảnh khắc nào khác nữa.

https://tieulun.hopto.org

Tha thứ

Băn khoăn

Bố tôi là một ông già da trắng
Còn mẹ tôi lại là người da đen.
Nếu tôi đã từng nguyền rủa ông bố da trắng của tôi
Thì tôi xin rút lại lời mình.

Nếu tôi đã từng nguyền rủa người mẹ già da đen của tôi
Và ước rằng bà bị đày xuống địa ngục,
Thì tôi xin lỗi vì những suy nghĩ xấu xa đó.
Và giờ đây, tôi xin ước cho bà mọi điều tốt lành.

Người bố già của tôi đã chết trong một căn nhà lộng lẫy,
Còn mẹ già của tôi đã chết trong một túp lều.
Tôi tự hỏi mình sẽ chết ở nơi đâu,
Khi chẳng phải là người da đen lẫn người da trắng?

LANGSTON HUGHES (1902–1967)

Nhà thơ Mỹ Langston Hughes viết một số hài vở kịch ngắn được đăng báo, một cuốn tiểu thuyết và một tập truyện ngắn. Ông nổi tiếng chủ yếu nhờ vào những bài thơ của mình, với giai điệu buồn bã và bản ballad ngọt ngào, bàn về những khó khăn và niềm vui của người Mỹ da đen.

Bài thơ ngắn này được viết bằng phong cách hóm hỉnh, bởi một tác giả được tôi xem là cha đẻ của phong

https://tieulun.hopto.org

trào đòi sự bình đẳng cho người Mỹ da đen, ông đã cho thấy công dụng chữa trị của thái độ tha thứ, cũng như nêu bật sự ngu xuẩn của con người khi đánh giá người khác dựa trên dáng vẻ bề ngoài, đặc biệt là màu da. Hai dòng cuối cùng trong hai khổ thơ đầu tiên đã gửi đến cho chúng ta một thông điệp rất sâu sắc. Thông điệp đó tóm tắt sự duy linh thực sự và sức khỏe tinh thần–xã hội như thế này: "Tôi xin rút lại lời mình", "Và giờ đây, tôi xin ước cho bà mọi điều tốt lành". Langston Hughes muốn nói với chúng ta điều gì qua hai dòng này? Tôi tin rằng ông đang muốn khẳng định là mình đã đủ trưởng thành về mặt tinh thần để nói với cha mẹ rằng: "Con tha thứ cho cha mẹ, và con xin lỗi vì tất cả những suy nghĩ xấu xa mà con đã có đối với cha mẹ".

Sự tự do trong hành động đơn giản là tha thứ sẽ giúp chúng ta loại bỏ được thái độ giận dữ hay căm hờn. Tha thứ sẽ mang lại hòa bình cho trí óc. Hãy suy nghĩ xem những gì xảy ra với mình khi bạn luôn mang theo trong lòng sự căm giận hay thái độ thù địch. Mọi vết thương hay vết chích đều giống như một vết rắn cắn. Bạn hiếm khi chết vì những vết thương đó, nhưng nó sẽ không thể nào xóa nhòa. Và bạn sẽ chết dần chết mòn vì chất độc đang tuôn chảy trong cơ thể. Chất độc đó chính là thái độ căm giận và thù địch mà bạn luôn mang theo trong suy nghĩ, mặc dù tổn thương diễn ra đã lâu. Chính chất độc này cuối cùng sẽ hủy hoại tinh thần đang bình yên của bạn.

Chất giải độc trong trường hợp này chính là thái độ tha thứ. Thái độ này vốn dĩ không hề khó khăn như bạn vẫn tưởng. Nếu cho rằng tha thứ là một hành động đầy thử thách và mâu thuẫn mà bạn phải mất cả đời

https://tieulun.hopto.org

người mới hoàn thành, tôi khuyên bạn nên tin vào suy nghĩ ngược lại. Tha thứ là niềm vui, rất dễ dàng thực hiện và mang lại cảm giác tự do tuyệt vời. Tha thứ giải phóng chúng ta khỏi những gánh nặng của sự oán hận và nỗi đau quá khứ. Tha thứ đơn giản là từ bỏ. Những gì tôi nói ở đây là suy ra từ kinh nghiệm bản thân, đó cũng chính là lý do tại sao tôi bị bài thơ này cuốn hút đến vậy.

Tôi có một người bạn rất thân sống ở Maui. Cha của anh đã từ lâu sống tách biệt với gia đình, là người da đen, còn mẹ của anh là người da trắng. Cũng như Langston Hughes, anh đã được nuôi dưỡng bởi mẹ và bà ngoại. Một lần, anh tình cờ nói lên nhận xét này với tôi: "Là một người chẳng phải da đen cũng chẳng phải da trắng, tôi thực sự không ghét ai cả". Chúng ta có rất nhiều điều để học hỏi từ lời nhận định này.

Tôi rất thích hai dòng thơ cuối cùng của Langston Hughes. Chúng khẳng định sự ngu xuẩn của hành vi gán nhãn lên người khác. "Tôi tự hỏi mình sẽ chết ở nơi đâu, khi chẳng phải là người da đen lẫn người da trắng?". Thật là một tình thế tiến thoái lưỡng nan. Chúng ta biết rõ mình cần phải làm gì với người cha già và người mẹ già của ông, nhưng chúng ta xử trí với bản thân ông như thế nào? Langston Hughes làm thơ vào những năm 1920 đến 1930, thời kỳ mà nạn phân biệt chủng tộc diễn ra căng thẳng mọi lúc mọi nơi ở Mỹ. Ông đã thốt ra những lời này với một lòng can đảm phi thường. Có lẽ bài thơ nổi tiếng nhất của ông là: "Tôi cũng hát: Nước Mỹ" (I, Too, Sing America). Tôi trích dẫn lại bài thơ này ở đây để bạn đọc và biết được rõ hơn về thái độ tha thứ và hành vi gán nhãn.

https://tieulun.hopto.org

Tôi cũng hát: Nước Mỹ

Tôi là người anh em da sẫm.
Họ cho tôi ăn trong bếp
Khi khách khứa đến.
Nhưng tôi cười,
Và ăn uống ngon lành,
Và vẫn lớn mạnh.
Ngày mai,
Tôi sẽ ngồi trước bàn,
Khi khách khứa đến.
Sẽ chẳng ai dám
Nói với tôi,
"Hãy ăn trong bếp",
Vậy thôi.
Ngoài ra,
Họ sẽ thấy tôi đẹp như thế nào
Và sẽ cảm thấy xấu hổ.
Tôi cũng vậy, là nước Mỹ.

Ông nhắc nhở chúng ta từ cách đây một hay hai thế hệ gì đó rằng, mọi người hẳn sẽ cảm thấy xấu hổ nếu chọn hành vi gán nhãn cho người khác. Và ông đã đúng. "Ngày mai... sẽ chẳng ai dám nói với tôi: Hãy ăn trong bếp", đó là vì một người như Langston Hughes có thể cười và lớn mạnh, cũng như cảm thấy mình đẹp dù cho mọi người có nói như thế nào đi nữa. Và vâng, ông đã có thái độ tha thứ. Ông muốn nhắc nhở chúng ta rằng mọi người đều có giá trị như nhau, như William Blake đã từng khẳng định khi khinh thị những định kiến của mọi người trong vần thơ tuyệt vời này: "Nghệ

https://tieulun.hopto.org

thuật sống duy nhất trên Thiên đường chính là quên đi và tha thứ".

Để vận dụng những ý tưởng của Langston Hughes vào cuộc sống hiện tại, bạn hãy bắt đầu:

- Tha thứ cho bất kỳ ai đã từng làm sai với bạn, dù mức độ nghiêm trọng có như thế nào và diễn ra đã lâu hay chưa. Bạn hãy chọn lựa thái độ từ bỏ. Tha thứ chính là một hành động xuất phát từ con tim. Hãy tự mình tha thứ cho người khác. Bởi lẽ đây chính là thuốc giải cho thứ chất độc đang chảy trong huyết mạch của bạn bấy lâu.
- Ý thức rằng cha mẹ (và mọi người khác trong quá khứ) đã hành động như vậy theo hiểu biết của họ đối với hoàn cảnh đương thời. Bạn không thể đòi hỏi thêm bất kỳ điều gì từ bất kỳ ai.
- Cố gắng gạt bỏ tư tưởng gán nhãn cho người khác từ trải nghiệm đối với cuộc sống hiện thực. Đừng quá chú trọng đến dáng vẻ bề ngoài của người khác. Hãy chú ý đến những tài năng của Thượng Đế thể hiện qua họ. Đừng bao giờ chấp nhận hành vi gán nhãn đối với bản thân và đối với người khác. Hãy nhớ rằng tất cả mọi người, không có ngoại lệ nào cả, đều có quyền nói: "Tôi cũng hát: Nước Mỹ".

https://tieulun.hopto.org

Bất bạo động

Biện pháp bất bạo động không thay đổi ngay lập tức con tim của kẻ đàn áp. Trước hết, biện pháp ấy sẽ tác động đến con tim và linh hồn của những ai cam kết với giải pháp bất bạo động. Điều đó mang lại cho họ một thái độ tự trọng mới; nó gợi lên sức mạnh và lòng can đảm mà họ ngỡ rằng mình không có. Cuối cùng, biện pháp bất bạo động sẽ ảnh hưởng lên đối thủ và làm khuấy động lương tâm của họ, để rồi giải pháp hòa giải sẽ trở nên thực tế hơn.

MARTIN LUTHER KING, JR. (1929-1968)

Tiến sĩ Martin Luther King, Jr., là một mục sư Baptist và là người đấu tranh nhiệt tình cho quyền công dân qua những giải pháp bất bạo động. Ông đã ngã xuống vì một kẻ ám sát vào năm 1968.

Đoạn trích này của Tiến sĩ Martin Luther King, Jr., đã khiến tôi nhớ đến một câu chuyện của Phật giáo. Câu chuyện đó kể về một người đàn ông nghe danh Đức Phật có thể sống hòa bình và không sử dụng bạo lực, bất chấp Người phải trải nghiệm hoàn cảnh nào trong cuộc sống. Người đàn ông này quyết định sẽ thử thách Đức Phật. Ông đã vượt qua một quãng đường rất xa để đến gặp Người. Trong suốt ba ngày, ông tỏ ra là một kẻ thô lỗ và luôn có thái độ khó chịu đối với Phật tổ. Ông chỉ trích và tìm kiếm lỗi lầm trong bất kỳ điều gì mà Đức Phật nói hay làm. Ông chửi bới Đức Phật và tìm mọi cách để khiến

https://tieulun.hopto.org

Người nổi giận. Tuy nhiên, Đức Phật không hề nao núng. Mỗi lần như vậy, Người đều đáp lại người đàn ông kia bằng một thái độ từ bi và đầy tình thương yêu. Cuối cùng, người đàn ông không thể chịu đựng lâu hơn nữa. Ông hỏi: "Làm sao Người có thể quá từ bi và bình tĩnh như vậy khi tất cả những gì tôi đã nói với Người là không thể chấp nhận được?". Đức Phật đã dùng một câu hỏi để trả lời ông: "Nếu ai đó trao cho ông một món quà, và ông không nhận món quà đó, vậy thì món quà này sẽ thuộc về ai?". Người đàn ông đã hiểu rõ thâm ý trong câu trả lời này.

Nếu ai đó trao cho bạn một món quà của sự giận dữ hay thái độ thù địch, và bạn không muốn đón nhận nó, vậy thì món quà ấy vẫn sẽ thuộc về người cho. Tại sao lại chọn thất vọng hay giận dữ vì những thứ không phải thuộc về mình?

Đây chính là điều cốt yếu trong thông điệp mà Tiến sĩ Martin Luther King mang lại cho chúng ta. Khi chọn lựa giải pháp bất bạo động, bạn trước hết sẽ tạo ra ảnh hưởng tích cực lên chính mình. Bạn sẽ không còn suy nghĩ mọi việc theo chiều hướng tiêu cực nữa. Bạn sẽ "phớt lờ" lời dụ dỗ của người khác lôi kéo bạn vào một cuộc tranh cãi hay xung đột. Thái độ lạc quan ban đầu của bạn sẽ không làm thay đổi ai, nhưng bạn hãy trở thành một công cụ biểu đạt sự hòa bình và niềm đam mê. Càng bình tĩnh nhường nào, các bạn lại càng ít bị chi phối bởi kẻ thù nhường ấy.

Khi Tiến sĩ Luther King nói về điều gì đó đang xảy ra với trái tim và linh hồn của những ai chọn giải pháp bất bạo động, ông không chỉ đang nhắc đến phong trào đòi quyền công dân hay chiến tranh giai cấp. Ông nói rằng

https://tieulun.hopto.org

nếu có thể tỏ rõ quyết tâm bằng một con tim hòa bình, chúng ta sẽ tìm thấy lòng can đảm và sức mạnh mà chúng ta vốn không nghĩ rằng mình có. Khi mọi người xung quanh đang cố lôi kéo chúng ta vào một trận chiến nào đó, thì việc quyết tâm sống trong trạng thái hòa bình sẽ giúp chúng ta có một cuộc đối thoại khác với chính mình trước khi quyết định có nhận lấy "món quà" của họ hay không. Lời xác nhận của chúng ta sẽ là: "Tôi sẽ chọn hòa bình thay vì điều này". Sau một loạt những cuộc trao đổi với bản thân, chúng ta sẽ tự động phản ứng lại trước mọi hoàn cảnh bằng thái độ hòa bình.

Khi bạn đọc đi đọc lại những lời lẽ tuyệt vời này của Tiến sĩ Luther King, hãy nhắc nhở bản thân rằng mục đích của việc chọn trở thành một người không sử dụng bạo lực vốn không phải để thay đổi một ai đó hay mang lại hòa bình cho thế giới. Mục đích của bạn là để nâng cao thái độ tự trọng và xứng đáng như một tạo vật thiêng liêng của Thượng Đế. Bên cạnh đó, bạn sẽ xóa bỏ những nỗi đau có liên quan đến xung đột và thái độ "khó chịu". Sau này, bạn sẽ bắt đầu phát ra xung quanh sức mạnh lẫn thái độ tự trọng của mình, và điều đó nhất định sẽ ảnh hưởng tích cực lên những người sống gần bên bạn.

Người ta nói rằng chỉ cần có sự hiện diện của Đức Phật hay Chúa Jesus trong một ngôi làng nào đó thôi thì nhận thức của mọi người đã tăng lên rất nhiều. Bạn cũng sẽ trải nghiệm được điều này nếu xung quanh bạn là những con người yêu chuộng hòa bình. Họ sẽ phát ra một dạng tình yêu khiến bạn cảm thấy bình yên và an toàn hơn. Theo kinh nghiệm của tôi, chúng ta có thể làm thay đổi bất kỳ môi trường nào bằng cách quyết định thực hiện

https://tieulun.hopto.org

lời xác nhận sau trong "Một khóa ảo thuật" (A Course in Miracles): "Tôi sẽ chọn hòa bình và giải pháp bất bạo động bất chấp mọi người nhận xét như thế nào về tôi".

Khi trẻ con là những đối tượng bị đối xử không tốt và muốn tranh cãi, hãy để chúng nhìn thấy một ví dụ thực tế về người không muốn rơi vào trạng thái "giao chiến" như vậy. Trong mối quan hệ của bạn với gia đình hay người lớn khác, hãy để họ nhìn thấy con tim và linh hồn hòa bình trước. Bạn luôn có quyền lựa chọn giữa ác tâm và lòng từ bi, dù cho bạn đang cảm thấy rằng mình bị quấy nhiễu. Hãy nhớ lại lời nói của Đức Phật và món quà, để biết rằng giải pháp bất bạo động mà Tiến sĩ Luther King đã nhắc đến là một ví dụ điển hình để áp dụng vào cuộc sống mỗi ngày của chúng ta.

Để trở thành một phần trong phong trào chống hành vi bạo lực, bạn hãy thử làm theo những lời đề nghị sau đây:

- Tỏ ra ý thức mỗi khi mình phản ứng lại bạo lực bằng bạo lực. Hãy quyết tâm trở thành một công cụ của hòa bình, như tất cả bậc thầy tinh thần của chúng ta đã dạy.
- Hãy tập luyện mỗi ngày để có được thái độ bình tĩnh hơn. Dành thời gian để suy ngẫm, luyện tập Yoga, đọc thơ, đi bộ một mình, chơi với trẻ con và thú cưng, hoặc làm bất kỳ công việc gì mang lại cho bạn cảm giác yêu và được yêu.
- Hãy nỗ lực tối đa để loại bỏ những hành vi bạo lực trong cuộc sống. Báo chí và bản tin thường kích thích sự tò mò của bạn về thái độ thù địch lẫn những nỗi căm hờn. Chúng sẽ khiến bạn cách ngày một xa trạng

https://tieulun.hopto.org

thái hòa bình. Hãy quay lưng lại trước những mẩu tin như vậy. Mỗi khi nghe thấy chúng, bạn hãy nhớ rằng đó là hành vi thiếu nhân tính giữa con người với con người. Phải biết rằng bạn có thể chọn lựa hàng ngàn hành vi có nhân tính khác.

- Hãy nhớ câu ngạn ngữ cổ Trung Quốc: "Nhà thông thái không nói; người tài năng nói; và kẻ ngu ngốc tranh cãi".

So sánh

Vậy đó là người mà tôi nhớ đến

Khi nghĩ đến những con người tài năng,
Tôi vui sướng với tinh thần hướng nội,
Để khám phá, như đã tìm thấy cân bằng,
Mà chúng ta đã có, giữa tôi và họ.

Giống như Burns, tôi có nhược điểm với thói uống rượu,
Giống như Shakespeare, đậm chất Latin và ít chất Hy Lạp;
Tôi cắn móng tay giống như Aristotle;
Giống như Thackeray, tôi có tính hợm hĩnh.

Tôi bị ảnh hưởng sự rỗng tuếch của Byron,
Tôi kế thừa tính hẹp hòi của Pope;

https://tieulun.hopto.org

Như Petrarch, tôi là kẻ dại khờ tìm kiếm mỹ nhân,
Như Milton, tôi là người thường hay râu rĩ.

Cách viết của tôi làm gợi nhớ Chaucer;
Giống như Johnson, tôi không mong được chết
(Tôi cũng uống cà phê trên một chiếc đĩa nhỏ);
Và nếu Goldsmith nói như vẹt thì tôi cũng vậy.

Giống như Villon, tôi đã tránh né cái chết,
Giống như Swinburne, tôi e ngại việc mình cần y tá;
Bên cạnh sự nổi loạn của tôi là Christopher out–Marlowed,
Và tôi mơ thật nhiều như Coleridge, chỉ những giấc mơ tồi tệ.

Khi so sánh với những con người tài năng,
Tôi chỉ là một kẻ với những tài năng nhất định;
Tôi giống với mọi thiên tài ở những tật xấu, dù tàn ác.
Nhưng khi tôi viết lại giống mình nhiều hơn.

OGDEN NASH (1902–1971)

Tác giả người Mỹ với những bài thơ ngắn, Ogden Nash rất nổi tiếng qua những tác phẩm trào phúng và đặc sắc của mình.

Ogden Nash nổi tiếng với tính hài hước và những vần thơ táo bạo. Đó là những vần thơ khô khốc và đối chọi lẫn nhau, từ những câu thơ chỉ có một chữ cho đến những dòng thơ phức tạp kéo dài cả một đoạn. Ông có một nhóm đông những người ủng hộ trong suốt cuộc đời,

https://tieulun.hopto.org

đặc biệt vì những bài thơ châm biếm các khuyết điểm trong cuộc sống. Trong tác phẩm này, ông đã cười vào bản thân mình khi so sánh những nhược điểm của bản thân với "Những con người tài năng", những nhà thơ vĩ đại nhất thế giới. Dù được viết với giọng mỉa mai đùa cợt, nhưng bài thơ đã nhấn mạnh được một điều rằng, rất nhiều người chúng ta đang phải so sánh mình với người khác.

Dường như thật dễ dàng để nhìn vào hành vi của mình và so sánh với người khác để xác định xem đâu là vị trí của mình trong cuộc sống. Hầu như mọi chương trình giáo dục ở nhà hay ở trường đều dạy so sánh theo cách này, và chúng ta bị buộc phải đứng đâu đó ở giữa, tùy thuộc vào mọi người "xếp chồng" lên nhau như thế nào. Vì mục đích tiến hóa, đường cong chuẩn hóa đã được áp dụng để xác định chúng ta nên đứng ở đâu, sống ở vùng nào, học toán học ra sao, ăn mặc kiểu gì và tuân theo những lệnh giới nghiêm nào. Những gì mà người khác đang làm sẽ xác định những gì mà chúng ta nên làm. Những bản sao giáo án trong trường học hay những bản báo cáo xã hội luôn tồn tại. Sự so sánh được xem là phương tiện để đánh giá cuộc sống trưởng thành và quản lý cuộc sống của các thành viên trong gia đình.

Tuy nhiên, việc so sánh giữa người này với người kia đã vô tình phủ nhận tính độc đáo của mỗi người. Xét trên phương diện nào đó, điều này còn cho thấy sự sỉ nhục đối với từng cá nhân. Ngoài ra, sự so sánh sẽ không bao giờ giúp bạn tự hiểu rõ mình. Sẽ thật dễ dàng để nhìn người ngoài đang làm gì với mục đích đánh giá bản thân. Nếu có xấp xỉ 68% người đang làm như vậy thì chúng ta thường

https://tieulun.hopto.org

có khuynh hướng cho rằng hành động của họ là đúng. Chúng ta lập lại hoàn cảnh của quá khứ khi so sánh những gì của hiện tại với những gì đã tồn tại trước đây. Tôi rất thích lời phát biểu của Lão Tử: "Ai biết rõ người khác là người thông minh. Ai biết rõ chính mình là người đã giác ngộ".

Bài thơ hài hước và trào phúng của Ogden Nash "Vậy đó là người mà tôi nhớ đến" đã nhắc nhở bạn về sự xuẩn ngốc khi so sánh bản thân với người khác. Kết luận của ông cho thấy sự thật của nhận định này: "Nhưng tôi viết lại giống mình nhiều hơn". Và đó là tất cả những gì ông có thể làm: Trở thành chính mình.

Thông thường, trong nỗ lực để thuận theo trào lưu và được mọi người chấp nhận, chúng ta sẽ rình rập để chờ cơ hội so sánh mình với người khác. Chúng ta đã để mình bị chi phối ngay từ ngày đầu đến trường. Chính vì lẽ đó, chúng ta đã quên rằng tài năng trong mỗi con người vẫn chưa tỏ lộ. Ý tưởng so sánh bản thân với người khác nghe thật xuẩn ngốc nếu bạn biết rằng mình là một cá nhân không giống với bất kỳ ai khác trên hành tinh này, đặc biệt là khi bạn điều chỉnh mình theo những biện pháp, con người và hoàn cảnh để có cảm giác rằng mình đúng.

Trong thâm tâm bạn biết rõ, cũng như trường hợp của tôi khi viết lách, khi diễn thuyết, khi chạy bộ, khi rửa xe, hay khi chải răng, tôi không cần phải so sánh hành động của mình với người khác để quyết định xem mình nên làm thế nào. Chúng ta hoàn toàn tự do để nói rằng: "Đây là cách của tôi, còn cách của anh thì như thế nào? Cách thức vốn không tồn tại!". Tôi hoàn toàn tự do và tôi

https://tieulun.hopto.org

không còn phải xem mình có điểm chung gì với những con người tài năng này nữa. Kết luận này cũng tương tự như những gì mà Ogden Nash đã nói: "Nhưng tôi viết lại giống mình nhiều hơn". Hãy thôi so sánh với người khác và bắt đầu sống cuộc sống theo cách của riêng mình.

Để giảm thói quen so sánh bản thân với người khác, bạn hãy bắt đầu làm theo những lời đề nghị sau:

- Sử dụng bảng ghi chú cá nhân để đánh giá bản thân và hiệu quả công việc của mình. "Tôi có hài lòng với bản thân hay không?" thay vì "Tôi không giỏi bằng chị tôi".
- Khi nhận thấy mình đang có một thói quen cũ không tốt là so sánh với người khác, bạn hãy dừng ngay lại và thật tỉnh táo. Tỏ ra ý thức chính là điểm xuất phát để thay đổi thói quen này. Khi sắp sửa nói rằng: "Tôi đoán mình chỉ ở mức trung bình trong việc này", bạn hãy dừng lại và đổi thành: "Đây là cách tôi làm, và tôi cảm thấy rất tốt".
- Đừng áp dụng hành động so sánh với con cái, trừ khi bạn muốn chúng làm thế với mình. Mỗi khi nói rằng: "Tất cả những đứa trẻ khác ở trường đều thích được làm việc nhà", bạn hẳn sẽ nghe câu: "Chẳng có bậc cha mẹ nào lại yêu cầu con cái đi ngủ sớm". Thói quen trở nên "thâm căn" và sẽ truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác; trừ khi bạn thôi xem so sánh như một tiêu chuẩn. Hãy thay đổi định hướng của mình thành: "Bố hi vọng con sẽ hoàn thành tốt bài tập và công việc nhà. Khi đó, con sẽ thoải mái vui chơi cùng bạn bè".
- Nếu không tài giỏi như mình mong muốn ở một lĩnh vực nào đó, hãy nhắc nhở bản thân rằng điều đó

https://tieulun.hopto.org

không phải là vì bạn thiếu năng lực. Đó là kết quả của một phản ứng độc đáo trước hoàn cảnh này. Thiên tài của riêng bạn vẫn đang ẩn nấp ở đâu đó. Bạn chỉ có thể khám phá ra tài năng của mình thông qua một lĩnh vực nghiên cứu khác. Hãy tôn trọng cá tính của riêng mình và phản đối thái độ so sánh. So sánh luôn đặt khả năng kiểm soát cuộc sống của bạn vào bàn tay của những người mà bạn đang so sánh.

Hành động/Thực hiện

Nên trò chuyện ít hơn; nơi giảng đạo không phải là nơi hội họp. Vậy thì các bạn làm gì? Hãy lấy chổi ra và quét nhà của ai đó. Điều đó nói lên tất cả.

MẸ TERESA (1910–1997)

Vốn là giáo viên lịch sử và địa lý, kiêm hiệu trưởng ở Calcutta, Mẹ Teresa đã được kêu gọi để rời khỏi tu viện nhằm giúp đỡ những người nghèo nhất và sống chung với họ. Vào năm 1950, mẹ và những người cộng sự đã lập nên Hội Truyền giáo Từ thiện (Missionaries of Charity).

Cách hiệu quả nhất để giúp mọi người hiểu rõ những gì mình muốn nói là thông qua hành vi, không phải lời nói. Thông thường, người ta dành ra hàng giờ liền để nói,

https://tieulun.hopto.org

để bày tỏ nỗi thất vọng về những gì mình cho là chướng tai gai mắt, và để chỉ trích những gì gây bực tức. Sự thay đổi cần thiết đã không trở thành hiện thực và chúng ta sẽ mang theo thái độ giận dữ do bị đối xử không tốt.

Xét trên một phương diện nào đó, sự giao tiếp là yếu tố then chốt để mang lại thành công trong những mối quan hệ. Nhưng thông thường, càng nói nhiều chừng nào thì kết quả lại càng xa rời thành công chừng đó. Điều này đúng trong rất nhiều trường hợp, như đối với các thành viên gia đình, ông chủ và nhân viên, hay thậm chí là với con cái của bạn.

Mẹ Teresa, một nhân cách vĩ đại luôn làm việc miệt mài trên những con đường ở Calcutta, đã nhìn thấy "Chúa Jesus trong mọi hình thức cải trang đau khổ của Người". Mẹ đã mang lại cho chúng ta một lời khuyên cực kỳ sâu sắc thông qua đoạn trích ngắn gọn này. "Nên trò chuyện ít hơn", bởi lẽ về phần mình, bạn sẽ còn rất nhiều việc để làm. Lời nói không đi đôi với hành động thì chỉ là "nơi giảng đạo" và chẳng là gì cả. Nếu muốn tỏ rõ quan điểm thì bạn có thể lập nên một "nơi hội họp" với cách hành xử mới mẻ và hiệu quả hơn. Có một câu cách ngôn như sau: "Tôi nghe, tôi quên; tôi thấy, tôi nhớ; tôi làm, tôi hiểu", sẽ đúng với không chỉ những gì bạn học được, mà còn với cách bạn muốn mọi người đối xử với mình. Rõ ràng bạn không thể học bơi nếu chỉ nghe lời khuyên của người khác, hoặc quan sát ai đó đang bơi trong nước. Bạn phải bắt tay vào học tập thực tế mới có thể bơi được. Đoạn trích này còn giúp chúng ta hiểu rằng những lời nói "tràng giang đại hải" chỉ có thể xem là phương tiện giao tiếp thuần túy mà thôi.

https://tieulun.hopto.org

Hành động là cách hiệu quả nhất để giao tiếp với người khác trong cuộc sống. Vợ chồng tôi luôn dạy bảo các con phải sống tốt bụng với mọi người và mọi vật xung quanh. Tuy nhiên, cách hiệu quả nhất để trao đổi thông điệp này với chúng là thông qua hành vi của chúng tôi. Có lẽ ví dụ điển hình nhất cho điều này là khi chúng tôi ở Maui, khi Marcelene và một cô con gái của tôi tìm thấy con chim nhỏ vừa bị rơi khỏi tổ của nó. Tôi vẫn còn nhớ vợ tôi, vốn rất bận rộn với công việc gia đình, đã đặt con chim vào một hộp giày, lái xe nửa vòng quanh hòn đảo chỉ để kiếm một nơi thích hợp, mất bốn tiếng đồng hồ kẹt xe và bỏ công việc của cả một ngày chỉ để chăm sóc cho con chim bé nhỏ. Cô ấy đã trao con chim cho những bàn tay giúp đỡ. Thông qua hành động ấy, vợ tôi đã tạo ra một nơi hội họp thay vì một nơi giảng đạo. Bọn trẻ và tôi đã nhìn thấy tình yêu đối với mọi tạo vật thông qua hành động của ngày hôm đó. Bài học rút ra ở đây có ý nghĩa hơn nhiều so với những lời nói suông.

Khi nhận thấy mình đang tranh cãi kịch liệt chỉ để nêu bật vấn đề và không hành động gì cả, bạn hãy dừng ngay lại và nhớ đến lời khuyên của Mẹ Teresa. Hãy tự hỏi mình rằng: "Tôi có thể làm gì ở đây?" thay vì tiếp tục thể hiện quan điểm. Nếu ai đó tỏ ra bất kính trong ngôn từ, tất nhiên là bạn đang ở trạng thái thể hiện mình bằng lời nói, và hành động đó vẫn tiếp diễn, thì bạn hãy chuyển sang trạng thái thể hiện mình bằng hành động, hay tạo ra điểm hội họp như Mẹ Teresa đã đề nghị. Hãy giúp bản thân thoát khỏi hoàn cảnh đó ngay lập tức. Nếu đang đối mặt với người lớn, bạn hãy làm bất kỳ điều gì có thể để chứng tỏ sự nghiêm túc của mình. Nếu đang phải đối mặt

https://tieulun.hopto.org

với thói nghiện rượu, bạn đừng chỉ sử dụng lời nói như phương tiện trao đổi duy nhất của mình. Thay vào đó, bạn phải yêu cầu con người này tìm đến sự giúp đỡ, hoặc là anh ta sẽ không bao giờ nhìn thấy bạn nữa. Với con cái, hãy xóa bỏ mọi đặc quyền và làm rõ mọi việc khi các nguyên tắc hay hòa khí gia đình bị phá vỡ. Tất nhiên là vẫn cần phải nói ra, nhưng cuối cùng thì bạn phải cầm lấy cây chổi để quét nhà cho người khác, nếu thực sự muốn giúp đỡ chúng.

Mẹ Teresa là người mà bạn không thể gọi là người thô lỗ hay thiếu quan tâm. Trọn cuộc đời mẹ là dành cho công việc từ thiện và giúp đỡ những người kém may mắn hơn chúng ta có được sự đối đãi mang tình người. Dường như mẹ biết rằng để suy nghĩ đó được trở thành hiện thực, việc nói suông về những hành vi đạo đức sẽ chẳng là gì, mà mỗi người đều phải sống theo suy nghĩ như vậy. Với hành động cụ thể, bạn sẽ không bỏ qua những gì mình cho là chướng tai gai mắt. Đó có lẽ là cách duy nhất để tạo ra thay đổi tích cực. Mặc dù lời nói cũng rất quan trọng, nhưng nó dễ dàng bị lãng quên nếu không có hành động đi kèm.

Những con người thích hành động, những người tạo ra sự khác biệt trong thế giới, những người mà chúng ta ngưỡng mộ nhất, tất cả đều hiểu rõ chân lý trong lời khuyên: "Những gì anh nói lớn thì tôi lại không thể nghe rõ". Hãy là một người hành động. Hành động sẽ truyền đạt được điều muốn nói dễ dàng hơn nhiều so với ngôn từ.

Để vận dụng lời khuyên của Mẹ Teresa vào cuộc sống, bạn hãy thử làm theo những đề nghị sau:

https://tieulun.hopto.org

- Hãy nhớ rằng bạn đối xử với mọi người thế nào thì họ sẽ đối xử với mình thế ấy. Hãy tự hỏi xem liệu hành vi của bản thân có điểm nào sai để người khác phải đối xử với mình không tốt hay không.
- Khi nhận thấy lời nói không còn tạo được ảnh hưởng, và lời nói chỉ khiến bạn sa đà vào một cuộc tranh cãi, hãy ý thức để thay đổi hoàn cảnh đó. Bạn hãy chuyển từ một nơi giảng đạo sang một nơi hội họp. Viết ra những cách mới để truyền đạt quan điểm của mình. Hãy tỏ rõ quyết tâm hành động trên những quan điểm đó, bất chấp xu hướng thôi thúc quay trở lại với "Trò chơi lời nói" của mình.
- Hãy để các thành viên trong gia đình, đặc biệt là con cái, quan sát thấy bạn sống theo triết lý của mình. Bất chấp họ nói gì đi nữa, họ vẫn sẽ tôn trọng bạn vì những hành động đó. Nếu từ chối không tham gia vào những cuộc tranh cãi hay thể hiện thái độ bảo vệ quan điểm, và luôn chứng tỏ quyết tâm làm theo triết lý sống của mình, bạn sẽ hiểu rõ đâu là giá trị của nơi hội họp.

https://tieulun.hopto.org

Mục lục

Lời tác giả ... 5
Suy ngẫm ... 7
Hiểu biết ... 11
Kiên nhẫn ... 15
Cảm hứng ... 20
Chiến thắng ... 24
Như trẻ con ... 30
Thần thánh ... 35
Giác ngộ ... 40
Hiện tại ... 44
Cầu nguyện ... 49
Đau buồn là phúc lành ... 54
Cân bằng ... 58
Hi vọng ... 62
Sức mạnh tâm hồn ... 67
Lòng tốt ... 74
Sự thống nhất ... 79
Thời gian ... 84
Khiêm tốn ... 88
Sự thật/Vẻ đẹp ... 94
Đam mê ... 99
Giao tiếp ... 103
Can đảm/Hành động ... 108
Tưởng tượng ... 113
Tự nhiên ... 118
Tình yêu lãng mạn ... 122

https://tieulun.hopto.org

Không theo lề thói 127
Sự phán xử 132
Sự tự lập 137
Nhiệt tình 143
Sự bất tử 148
Sự hoàn hảo 153
Trung tâm linh hồn 158
Hối hận 162
Sợ hãi và đón nhận rủi ro 167
Sự hoàn hảo thể chất 172
Trẻ mãi không già 176
Lòng tốt 182
Tiếng cười 186
Tưởng tượng 192
Gia đình và nhà cửa 197
Cô đơn 202
Điều bí ẩn 207
Công việc 212
Cảm hứng 216
Tình yêu linh hồn 222
Bản thể cao nhất 227
Sự riêng tư 232
Sự tự nhận thức 236
Sự đau khổ 240
Năng lượng của tình yêu 245
Cá tính 250
Sự độc lập 257
Sự đánh giá cao 262
Tha thứ 267
Bất bạo động 272
So sánh 276
Hành động/Thực hiện 281

https://tieulun.hopto.org

MINH TRIẾT XƯA VÀ NAY

Wayne W. Dyer

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
43 Lò Đúc - Hà Nội

8 935077 105186

Chịu trách nhiệm xuất bản : **NGUYỄN VĂN KHƯƠNG**
Biên tập : **Thiện Tâm**
Trình bày : **Thanh Lan**
Vẽ bìa : **Nguyễn Tuấn**
Sửa bản in : **Phương Thảo**

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA VĂN LANG
40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.I, TP.HCM
ĐT : 3.8.242157 - 3.8.233022 - Fax : 84.3.8.235079

In 1000 cuốn khổ 13.5x21cm tại Xưởng In Cty CPVH Văn Lang.
Số đăng ký KHXB 110-2011/CXB/64-03/VHTT.
In xong và nộp lưu chiểu quý 3 năm 2011.

https://tieulun.hopto.org

Chức năng hoạt động

- THIẾT KẾ QUẢNG CÁO
- XUẤT BẢN, PHÁT HÀNH
- IN ẤN, ĐÓNG XÉN
- NHÀ SÁCH - SIÊU THỊ: KINH DOANH TỔNG HỢP, THỜI TRANG, BĂNG ĐĨA, VPP, QUÀ LƯU NIỆM, ĐỒ CHƠI TRẺ EM...

https://tieulun.hopto.org

Minh triết Xưa & Nay

"Các bậc hiền nhân đầy khôn ngoan và thông tuệ gửi đến chúng ta hôm nay những thông điệp gì?"

Đó là câu hỏi mà tác phẩm "Minh triết xưa và nay" của W.W. Dyer đặt ra cùng với một tuyển tập các bản văn, các châm ngôn của những trí tuệ sáng láng nhất của nhân loại từ cổ chí kim. Họ là những vĩ nhân đã trải qua một hành trình đời sống với vô vàn biến cố, thử thách, với cả nỗi cô đơn và niềm đam mê. Tiếng nói của họ vang vọng qua khoảng cách mênh mông của không gian và thời gian, của lịch sử và các nền văn hóa để nói lên những chân lý của đời sống và những trải nghiệm nhân sinh.

Tác giả W.W.Dyer đã cố gắng diễn giải ý nghĩa của những tiếng nói ấy, và quan trọng hơn là ông muốn truyền đạt cho chúng ta phương cách để áp dụng những minh triết vào cuộc sống hàng ngày.

"Minh triết xưa và nay" là nguồn ánh sáng từ những bộ óc thông tuệ nhất có thể giúp chúng ta khai phá nguồn năng lực tiềm ẩn trong mỗi con người.

CTY CP VH VĂN LANG
Nhà Sách VĂN LANG
Website: www.vanlangbooks.com

Minh triết xưa và nay
www.tuluc.com
0022850
Price: $9.00
Set: 1 ; Loc: E4
https://tieulun.hopto.org

VĂN LANG - NGUỒN TRI THỨC TOẢ SÁNG